



## Buchbesprechungen

### VIEL DÄMMERSCHLAF, ABER KEIN ERWACHEN

*Rebell Buddha* wirft einen Blick auf die behaglichen Nester, die wir westliche Buddhisten uns über die Jahre hinweg gebaut haben, und zeigt, was es dort zu sehen gibt: viel Dämmer- und Tiefschlaf, aber kaum Erwachen. Wie kommt es, dass eine Weisheitslehre, deren Ziel das Erwachen ist, trotz der hervorragenden Voraussetzungen, die im Westen gegeben sind, offensichtlich fehlschlägt?

Ponlop Rinpoche, der Autor, wurde vom 16. Karmapa und vom Dalai Lama als 7. Reinkarnation des Linienhalters der Dzogchen Ponlop-Linie erkannt und von herausragenden Lehrern des tibetischen Buddhismus im traditionellen Stil erzogen. Seit 1985 besuchte er regelmäßig den Westen und ließ sich 1992 in Nordamerika nieder. Wenn ein Lehrer beide Formen des Buddhismus kennt, den asiatisch-tibetischen und den westlichen, dann er.

*Rebell Buddha* ist das Ergebnis einer tiefen Auseinandersetzung mit dem, was „westlicher“ Buddhismus sein kann, und wo die Gefahren des Kultur- und Glaubenstranfers liegen. Ponlop Rinpoche ist es gelungen, einen inneren Reiseführer zu schreiben, der uns da abholt, wo wir Westler

stehen. Er verzichtet auf die etablierten Dharma-Worthülsen und präsentiert einen authentischen Buddhismus, inspiriert und verwurzelt in der Lehre der tibetischen Tradition, doch geprägt von der Lehr- und Lebenserfahrung eines Meisters, der im Westen Wurzeln geschlagen hat.

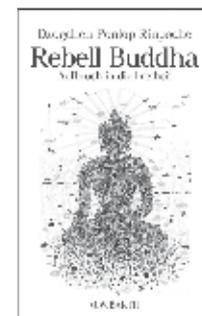
Im Westen besteht die Gefahr, dass wir beim Praktizieren des Buddhismus in der Imitation einer Kultur stecken bleiben und letztlich das verpassen, um was es eigentlich geht: das Erwachen des Geistes. Wir müssen aufhören, alles in Begriffe zu packen und damit die Welt fürs Ego vermeintlich „sicherer“ zu machen. Wie leblos und gewohnheitsgesteuert ein solches Leben ist – und wie weit entfernt vom Erwachen –, führt uns der Autor deutlich vor Augen. Er zeigt, dass es nicht hilfreich ist, romantisch verklärt irgendwelche spirituellen Vorgaben aus der tibetisch-buddhistischen Kultur zu übernehmen und dies womöglich schon als Ziel des ganzen Weges anzusehen: „Wir sitzen auf einer bestimmten Ebene unserer spirituellen Entwicklung fest. Was uns anfangs wachgerüttelt hat, vermag uns inzwischen kaum noch aus unseren Gedanken zu reißen... Wir stehen vor der Herausforderung, mit unserem Anhaften an all das zu brechen, was uns bis an diesen Punkt gebracht hat – mit dem

Anhaften an genau diejenigen spirituellen Kulturen, denen wir mit solchem Respekt begegnen und die wir so nachahmen, dass sie für uns zu einer weiteren Falle geworden sind.“ (S. 314)

Wie wir uns aus dieser Falle befreien und wie wir in direkten Kontakt mit der Sehnsucht nach dieser „Wachheit“ kommen, davon handelt das Buch. Es rüttelt auf, zeigt die Schwachstellen, fordert auf, genau hinzusehen – selbstbewusst und im Einklang mit unserer eigenen Kultur. Dazu ist es wichtig, mit dem ganzen Mut eines Buddha-Rebellen-Herzens tiefer in die eigene Praxis einzutauchen und einen Weg zu finden, um auf uns selbst zu vertrauen. Erst dann wird die asiatische Tradition zu einer wirklichen Stütze, erst dann gibt ihre Weisheit uns Energie.

Erleuchtung ist ein Abenteuer, aufregend – und anstrengend!

Andrea Liebers



DZOGCHEN PONLOP  
RINPOCHE:  
REBELL BUDDHA.  
AUFBRUCH IN DIE  
FREIHEIT.  
O.W.Barth Verlag,  
München 2010.  
250 S., 19,99 €

### DEN RICHTIGEN WOLF FÜTTERN

Einfach, klar, unterstützend und menschlich erwärmend. So liest sich das neueste Buch von Pema Chödrön. Amerikanerin, viele Jahre Grundschullehrerin, Mutter, zweimal geschieden, seit mehr als 30 Jahren voll ordinierte Nonne in der tibetisch-buddhistischen Tradition. Sie scheint wohl eine Art Spezialistin zu sein, Alltagsprobleme und deren Ursachen auf den Punkt zu bringen.

Das tibetische Wort *Shenpa* ist ein Schlüsselwort ihres Buches. Für Pema Chödrön drückt es aus, was uns so oft

die Lebensfreude raubt, obwohl wir doch das genaue Gegenteil wünschen: *Shenpa* meint Greifen, Einrasten, Feststecken, Haften an unserer Identität, sobald das Ich sich bedroht fühlt. Wenn wir in Vorstellungen schwelgen, wie z. B. unser Ehepartner, Chef, Nachbar usw. sein müsste, damit wir gut mit ihm auskommen, hat uns das *Shenpa*-Virus erwischt. Das Gute an dieser Mega-Illusion: *Shenpa* ist präverbal.

Mit etwas Übung und Achtsamkeit, sagt Chödrön, können wir es rechtzeitig als Hitzewelle, körperliche Spannung, Unwohlsein, Kopfschmerz in uns aufsteigen fühlen und noch zu fassen kriegen, bevor es unseren eige-

nen Geist und den anderer vergiftet. Die Lehren des Buddha fordern nicht dazu auf, Problemen auszuweichen, sondern die Sicht auf sie zu verändern, um mit ihnen vertraut zu werden. Tun wir das, entziehen wir unserer Wut, Eifersucht, Angst oder Einsamkeit den Rohstoff der Selbstsucht. Unsere innere Weisheit weiß ganz einfach, welchen inneren Wolf wir füttern sollten, den bittenden oder den bösen Wolf, der uns am Ende selbst verschlingt.

Chödrön erinnert an das geschickte Mittel *Maitri* (skr.), hier gemeint als Herzensfreundlichkeit und liebevolle Güte anderen gegenüber, die uns selbst einbezieht. Wenn wir uns unserem



eigenen Leiden zuwenden, ohne mit *Shenpa* und Selbstsucht daran festzuhalten, kann dies unser Herz in tiefem Mitgefühl öffnen und uns den Weg des Bodhisattva zeigen.

Die Frage ist auch, wie wir mit unserer persönlichen Not umgehen. Verbindet sie uns mit den anderen, die auch leiden, oder verschließt sie

unser Herz und stärkt unser Ich, das ständig nach Halt und festem Boden sucht? Weil wir genau diesen Ort der Bodenlosigkeit nicht betreten wollen, fordert Pema Chödrön ihre Leser auf, „den Sprung zu wagen“ und bietet einfühlsam selbst erprobte Auffanghilfen an.

Christine Rackuff



PEMA CHÖDRÖN:  
DEN SPRUNG WAGEN.  
WIE WIR UNS VON  
DESTRUKTIVEN  
GEWOHNHEITEN UND  
ÄNGSTEN BEFREIEN.  
Goldmann Arkana,  
München 2010.  
120 S., 16,95 €

## EIN BLICK AUF DIE DIMENSIONEN DES GEISTES

Dieses Buch wurde von Peter Gäng aus dem Nachlass des großen Tibetologen Herbert Guenther herausgegeben. Es mischt Mythologisches mit äußerst tiefgründigen Betrachtungen. Aufgrund einer sehr bewussten, aber doch exzentrischen Ausdrucksweise ist es vor allem eine Bereicherung für Leser mit guten Tibetischkenntnissen und tantrischem Hintergrund. Da alle Originalzitate und Fachbegriffe auf Tibetisch angegeben werden, können die Ergebnisse eines intensiven Forscherlebens Ausgangspunkt für weitere Überlegungen und Überprüfungen werden. Wer würde schon hinter dem Wort „Bedeutungsstruktur“ (S.91) schlichtweg *chos-sku*, den Dharmakāya,

vermuten? Oder was ist „ein Geisteszustand, bei dem jegliche geistige Aktivität auf dem Nullpunkt bleibt“ (S.63)? Im Tibetischen finden wir *’gog-pa’i rtul-zhugs drag-po*, wörtlich „die zornvolle Verhaltensweise der Beendigung“.

Für den Nicht-Spezialisten zuweilen ein Buch mit sieben Siegeln, führt es diejenigen weiter, die bereit sind, sich in diesen Bereichen fragend-tastend zu bewegen. Ein Buch, das angesichts der zahlreichen Publikationen, die den Buddhismus als eine Art „Wellness-Bewegung“ verkaufen, durch seine Tiefe besticht.

Trotz der Tendenz zur Psychologisierung zeigt Guenther großen Respekt vor der Welt, in der er sich bewegt: (Die Göttin) Ral-cig-ma z.B. bleibt für ihn „ein Erlebnis .., das für die dafür zugänglichen Menschen sichtbar, hör-

bar und berührbar war.“ (S.96) Oder: „Mukhale repräsentiert letztlich das ganze Universum in all seinen Aspekten.“ (S.11) Nicht das Weibliche steht also im Vordergrund, sondern die möglichen Dimensionen des Geistes, die uns über vielschichtige Bilder zugänglich werden. Ein spannendes Gebiet und ein spannendes Buch!

Cornelia Weishaar-Günter

HERBERT GUENTHER:  
GÖTTLICHE UND  
DÄMONISCHE  
DIMENSIONEN DES  
WEIBLICHEN.  
RAL-GCIG-MA UND  
MUKHALE, ZWEI GÖTTIN-  
NEN DES TANTRISCHEN  
BUDDHISMUS.  
Buddhistischer  
Studienverlag,  
Berlin 2010.  
226 S., 19,80 €



## ZUR PROBLEMATIK DER NONNENORDINATION IM TIBETISCHEN BUDDHISMUS

Das Buch beinhaltet die überarbeiteten Beiträge des *International Congress on Women's Role in the Saṅgha*, der auf Wunsch des Dalai Lama 2007 in Hamburg stattfand. Zum Thema der Wiedereinführung der Nonnen-Ordination (*bhikṣuṇī*-Ordination) äußerten sich 18 wissenschaftliche wie auch monastische Experten. Die Beiträge

beleuchten die Einzelheiten der Vinaya-Regeln unter historischen, juristischen, literarischen sowie philologischen Gesichtspunkten. Die Vielfalt und der Reichtum der einzelnen Beiträge lässt sich jedoch in einer kurzen Besprechung nicht wiedergeben.

Der Kern der verschiedenen Argumentationen ist wie folgt: das traditionelle Argument, das eine Einführung der *bhikṣuṇī*-Ordination für unmöglich hält, beruft sich auf zwei Punkte. Erstens, die Regeln verlangen, dass eine *bhikṣuṇī*-Kandidatin zuerst von fünf *bhikṣuṇīs* und an-

schließend von fünf *bhikṣus* (Mönchen) ordiniert wird. Da es jedoch in den betreffenden Traditionen keine fünf *bhikṣuṇīs* gibt, die nach der jeweils dort gültigen Vinaya-Fassung ordiniert wurden, fehlt eine der Grundvoraussetzungen für eine gültige Ordination. Das zweite Argument besagt, dass eine Teilnahme von *bhikṣuṇīs*, die innerhalb einer anderen Vinaya-Überlieferung ordiniert wurden, nicht mit nach dem tibetischen bzw. Theravāda-Ritus ordinierten Mönchen zusammen eine Nonnenordination vornehmen können.



Die progressive Argumentation, die eine Einführung der *bhikṣuṇī*-Ordination in der tibetischen Tradition wie auch in allen Zweigen der Theravāda-Tradition befürwortet, erwidert darauf: Kanonische Texte belegen, dass Buddha als Ausnahme die *bhikṣuṇī*-Ordination durch nur einen Saṅgha (den Mönchs- oder Nonnenorden) erlaubte, und ferner, dass eine Ordination durch Angehörige verschiedener Vinaya-Überlieferungen in der Vergangenheit mehrfach vorkam und ihre Legitimität nicht in Frage gestellt wurde. Während die Traditionalisten die Unterschiede zwischen den drei existierenden Vi-

naya-Überlieferungen als unüberbrückbar betrachten, argumentieren die Befürworter der Einführung der *bhikṣuṇī*-Ordination, dass alle Vinaya-Versionen auf Buddha zurückgehen und Unterschiede sich auf Grund geographischer Gegebenheiten entwickelten.

Die monastischen Vertreter der Theravāda-Tradition wie auch die der ostasiatischen Traditionen baten ohne Ausnahme den Dalai Lama, die *bhikṣuṇī*-Ordination doch einzuführen. Dieser verwies jedoch auf die legalistischen Unterschiede und beschied, dass es eines Buddha bedürfe, um die Hindernisse zu beseitigen.

Obschon das Buch sich einem speziellen Problem widmet, beinhaltet es darüber hinaus eine Fülle von Informationen zu der Stellung der Frau im Buddhismus im Allgemeinen, die in dieser Dichte und Fundiertheit wohl einmalig ist.

Eva Neumaier



THEA MOHR U. JAMPA TSEDROEN (HG.): DIGNITY AND DISCIPLINE. REVIVING FULL ORDINATION FOR BUDDHIST NUNS. *Wisdom Publications, Somerville/MA 2010.* 350 S., ca. 13 €

### SCHULUNABHÄNGIGE ANLEITUNG ZUR MEDITATION

Dieser kurze Text eines unbekanntem Meditationsmeisters der Drikung Kagyü-Linie zeichnet sich durch hohes Engagement und Klarheit aus. Die oft gegebene Mahāmudrā-Unterweisung, den Geist von Anfang an auf die Natur jedweder Gedanken zu richten, kann nur bei Meditierenden mit ungewöhnlich starker Veranlagung zum Erfolg führen. Für gewöhnliche Praktizierende ist ein stufenweises Herangehen an die Meditation über zunächst grobe und dann feinere Bezugsobjekte unabdingbar. Wie es der Übersetzer im Vorwort so schön formuliert: „Wenn

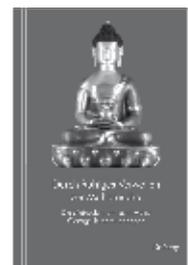
Mahāmudrā vollendete Poesie ist, ist ruhiges Verweilen das Alphabet.“

Dieses Alphabet wird hier mit ungewöhnlicher Klarheit vorgestellt, mögliche Fehler werden analysiert. Eine Besonderheit ist ein genaueres Eingehen auf *srog-rlung*, ein Hindernis, das wir im Westen bei besonders begeisterten Anfängern oft beobachten müssen: Es ist „das Zusammenprallen der Wellen von Gedanken, die sich aus der starken Zunahme von Hoffnung und Furcht, sowie Freude und Leid ergeben.“ (S.21) Wir sehen im Detail, wie sich zu einer ausgewogenen Meditationspraxis finden lässt.

Ein hervorragendes kleines Handbuch für Menschen, die mit den Grundbegriffen vertraut sind und sich schul-

unabhängig der Meditation widmen wollen. Es wird ergänzt durch die bekannten Listen aus dem *Madhyantavibhanga* (Jenseits von Mitte und Rand), einem der sog. Fünf Schätze von Maitreya und dem *Abhidharmasamuccaya* (Kompendium des Höheren Wissens) von Asaṅga.

Cornelia Weishaar-Günter



KHENPO KONCHOK TAMPHEL (ÜBERSETZER): DURCH RUHIGES VERWEILEN ZUR MAHAMUDRA. DIE METHODEN, UM SCHRITTWEISE GEISTIGE RUHE ZU ERLANGEN. *Drikung Kagyü Verlag, Aachen 2010.* 44 S., 9 €

### MEDITATIONSANLEITUNG FÜR ANFÄNGER

Anfänger, die sich einen Einblick in die Meditationsformen des Tibetischen Buddhismus verschaffen wollen und eine traditionelle Herangehensweise lieben, sind mit dieser CD bestens versorgt. Schrittweise werden die Hörer angeleitet, wo und wie sie sich setzen sollen, welche Körperhaltung sie einnehmen und wie sie sich innerlich

ausrichten sollen, um den Geist mit einer Atemmeditation erst einmal zur Ruhe zu bringen.

Schwerpunkt der Meditationen ist das Üben von Liebe und Mitgefühl und die Erweckung der eigenen Buddhatur. Zwischen den stillen Meditationsphasen, die zum Teil das Mantra von Avalokiteśvara *Oṃ maṇi padme hūṃ* begleitet (gesungen von Geshe Pema Samten), gibt es Hinweise zur Reflexion. Was man z.B. tun könnte, um mehr Freundlichkeit in die Welt zu

tragen, oder die Anregung, darüber nachzudenken, dass wirklich alle – diejenigen, die wir nicht leiden können, eingeschlossen – nach Glück und Zufriedenheit streben.

Etwas schade ist, dass die CD nicht einzelne Tracks hat, an denen man unterbrechen und wieder neu einsteigen könnte. Eine Stunde lang Zeit für die gesamte Meditation zu finden, ist sicherlich für viele nicht einfach zu bewerkstelligen. Mir persönlich ist die Art des Sprechens zu

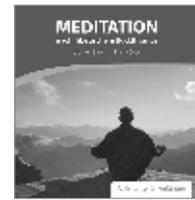


getragen, ich hätte mir gerne etwas mehr Normalität in der Sprechweise gewünscht. Aber das ist sicherlich eine Geschmacksfrage.

Zum Kennenlernen der Methode, wie im tibetischen Buddhismus medi-

tiert wird, ist diese CD auf alle Fälle empfehlenswert, denn sie liefert das Grundgerüst jeder Meditation, die auf den Prinzipien des Mahāyāna-Buddhismus gründet.

Andrea Liebers



JOCHEN LINK UND FRANK DICK: MEDITATION NACH TIBETISCHEM BUDDHISMUS – ANLEITUNG FÜR ANFÄNGER. Bogner Records, Rottach-Egern 2010. 58:20 Min., 14,95 €

## AUF PRIVATER MISSION IN TIBET

Uli Franz, China- und Tibetexperte, will das Vermächtnis seines Vaters erfüllen und dessen Asche an einem heiligen Ort in Tibet bestatten und zwar in Tsurphu, wo Franz einmal „Schüler“ und „Freund“ des damals siebenjährigen Karmapa war.

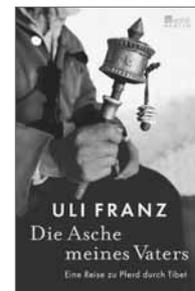
In Chengdu erstet er für gutes Geld ein Visum für Tibet und mietet mithilfe seines Führers, eines tibetischen Studenten, im Grenzbereich zur Autonomen Region drei Pferde. Lhasa zu Pferde zu erreichen, das war sein Traum – illegal natürlich, denn seine Papiere gelten dafür nicht. Nach müh-

seliger Durchquerung von Teilen Osttibets wird er in der Grenzregion zu Indien geschnappt. Der Westler trumpft auf, er sei ein bekannter Mann und werde die internationalen Medien mobilisieren, wenn man ihn nicht laufen lasse. Und man lässt ihn laufen. Auch dem Studenten passiert nichts. Franz erfüllt seine Mission.

Einige Landschaftsbeschreibungen sind gelungen. Doch ermüdend ist es auf die Dauer, von den Strapazen der Reise zu lesen, die der recht fitte 58-Jährige auf sich genommen hat. Die konkrete Reiseroute bleibt unklar, eine Karte fehlt. Chinesen kommen nur am Rande vor und vom Leben der Tibeter erfährt man nur Oberflächliches. Es

bleibt der Eindruck, dass es überall da, wo Tibeter Agenturen und Ämter betreiben, ziemlich korrupt zugeht – was sich ein Westler natürlich zunutze machen muss. Man kann das alles menschlich sympathisch finden oder schlitzohrig oder auch – überflüssig.

Egbert Asshauer



ULI FRANZ: DIE ASCHEN MEINES VATERS. EINE REISE ZU PFERD DURCH TIBET. Rowohlt Verlag, Berlin 2009. 288 S., 19,90 €

Die ursprünglichen Quellen der Lehre des Buddha

Die Lehrredensammlungen aus dem Palikanon

Bücher über die buddhistische Lehre

Bücher zu Meditation und Achtsamkeit

Bücher über die Mystik

Buddhistische Romane und Gedichtbände



VERLAG  
BEYERLEIN & STEINSCHULTE

Herrnschrot  
D-95236 Stammbach

Tel.: 09256/460

Fax: 8301

mail: verlag.beyerleinT-online.de

www.buddhareden.de

Gerne schicken wir Ihnen unser  
Programm zu.