



## Buchbesprechungen

### MEDITATIONSANWEISUNG FÜR FORTGESCHRITTENE

Die recht junge Manjughosha Edition hat mit *Erzeugung und Vollendung* einen wichtigen und prägnanten Text des großen tibetischen Meisters Kongtrul Rinpoche (1813–1899) veröffentlicht. Dieser sehr anspruchsvolle Quellentext, der dankenswerterweise auch im tibetischen Original vorgestellt wird, mag dem unvorbereiteten Leser teilweise recht kryptisch erscheinen, da er inhaltlich in das Geheime Mantra (Vajrayāna) und seine beiden wichtigsten Praktiken – die Erzeugungs- und die Vollendungsstufe – einführt. Durch die ausführliche und gelungene Einleitung der amerikanischen Übersetzerin und Herausgeberin Sarah Harding und den praxisbezogenen Kommentar von Khenchen Thrangu Rinpoche werden die wesentlichen Aussagen des Quellentext jedoch gut verständlich.

In der Einführung werden grundlegende Aspekte des Buddhismus und speziell der tantrischen Lehren – wie die Gottheiten-Praxis – vorgestellt. Zudem werden kurz die faszinierende

Lebensgeschichte und die Werke des 1. Jamgön Kongtrul Rinpoches dargestellt, dem Autoren des Quellentextes, der auch Wegbereiter der nicht sektiererischen Rime-Bewegung in Osttibet war. Dadurch gewinnt der Leser nicht nur einen Einblick in die Persönlichkeit und das Wirken dieses schillernden und modernen Siddhas, sondern auch in die damalige Zeit.

Der Quellentext selbst wird den Eingeweihten und Praktizierenden des Tantras eine gute Übersicht und manche Inspiration vermitteln. Allerdings sei hier angemerkt, dass Kongtrul Rinpoche seine Darstellung primär aus der Perspektive der Kagyü-Tradition gibt und in dieser beispielsweise die Erzeugungs- und Vollendungsstufe recht anders bestimmt und praktiziert wird, als in der Gelugpa-Tradition. Entsprechend der Kagyü-Tradition wird während der Vollendungsstufe besonders Mahāmudrā, das Große Siegel, zur Anwendung gebracht, das speziell die Erkenntnis der Natur des Gewahrseins zum Inhalt hat. Sowohl Kongtrul Rinpoche als auch der Kommentar liefern dazu wichtige Klarstellungen und Anweisungen und vergleichen diese Praxis

immer wieder mit dem Dzogchen-System der Nyingma-Tradition. Dieser Vergleich ist besonders wertvoll.

Etwas kritisch sei angemerkt, dass die wissenschaftliche Umschrift einiger tibetischer Fachbegriffe Fehler aufweist und die Sanskrit-Wörter nur teilweise – in den Anmerkungen, nicht aber im Fließtext – mit diakritischen Zeichen angegeben sind.

Zum Gebrauch: Ich empfehle, zuerst die Einführung zu lesen, dann den Kommentar und zuletzt den Quellentext. Insgesamt ein kostbares, anspruchsvolles und mit vielen Anmerkungen, Bibliographie und Index ausgestattetes Buch.

Jürgen Manshardt



JAMGÖN KONGTRUL  
LODRÖ THAYE:  
ERZEUGUNG UND  
VOLLENDUNG.  
WESENTLICHE PUNKTE  
TANTRISCHER  
MEDITATION. MIT  
EINEM KOMMENTAR  
VON KHENCHEN  
THRANGU RINPOCHE.  
*Manjughosha Edition,*  
*Zeuthen 2010.*  
299 S., 19,80 €

### DEN TOD MIT DEM LEBEN VERBINDEN

Vertrauen und Geduld in Verbindung mit Offenheit und Akzeptanz im Umgang mit dem Sterben, dazu ermutigt die US-amerikanische Zen-Meisterin Joan Halifax in ihrem jetzt auf Deutsch erschienenen Buch, das sich an schwer erkrankte und sterbende Menschen, deren Angehörige, Freunde und ehrenamtliche wie professionelle Betreuer richtet.

Durch ihr fundiertes Wissen um die buddhistische Praxis und ihre über vierzigjährige Erfahrung im Umgang mit Sterbenden und Hospizlern, unterscheidet sich die Medizin-Anthro-

pologin wohltuend von der so genannten Ratgeber-Literatur, weil sie nicht vorgibt, Patentrezepte für den einzig ‚richtigen‘ Umgang mit einer sehr komplexen Situation zu haben. Vielmehr ermutigt sie die Beteiligten immer wieder, nach dem eigenen Weg zu suchen, der veränderten Situation im Laufe einer schweren Erkrankung mit Furchtlosigkeit, Vertrautheit und Offenheit (S.28) zu begegnen und wach zu bleiben für Ängste und Bedürfnisse aller Beteiligten in dieser Extremsituation.

In vielen klar und bewegend geschilderten Beispielen aus dem täglichen Umgang mit Sterbenden wird deutlich, dass es *den* Tod genauso wenig gibt, wie *das* Leben. Die Autorin

verliert bei der Schilderung ihrer konkreten Erfahrungen nie den großen Bogen dessen aus dem Blick, was sie an buddhistischer Praxis weitergeben möchte. So lässt sie sich in der Begleitung von Sterbenden von den drei Grundsätzen Nicht-Wissen, Teilhabe und liebevollem Handeln leiten. Konkret kann dies heißen, z.B. die Vorstellung von einem ‚guten Tod‘ als solche zu erkennen, um sie loslassen und sich der Situation, so wie sie gerade ist, ehrlich zuwenden zu können.

Ohne Angst, Wut, Trauer und physische Schmerzen zu beschönigen oder zu negieren, erinnert die Autorin an die Möglichkeiten, die sich bieten, wenn es gelingt, achtsam zum gegenwärtigen Moment zurückzukehren



und wirklich präsent zu sein. „Durch Achtsamkeitspraxis können wir Körper und Geist stabilisieren. Sie hilft uns, weniger zu reagieren als aufzunehmen und flexibel zu sein.“ (S. 38) Diese Fähigkeiten ruhen bereits in jedem Menschen, können aber durch eine regelmäßige Meditationspraxis gestärkt werden.

Folgerichtig endet jeder der in 19 Kapiteln behandelten Themenkomplexe auch mit einer ‚Meditation‘, einer Praxisaufgabe, die z.B. in einer Schreibübung dazu auffordert, über

den eigenen Tod möglichst konkret zu reflektieren, oder Anregungen aus der Tonglen-Praxis gibt.

„Sterbende zu begleiten, zwingt uns förmlich dazu, still zu sein, loszulassen, zuzuhören und sich dem Unbekannten zu öffnen.“ Sich mit dem Sterben zu verbinden, sei es dem eines nahen Menschen oder dem eigenen, heißt, sich mit dem Leben zu verbinden. Joan Halifax knüpft daran auch die Hoffnung, mit Hilfe dieser Erfahrung im Westen eine Vorstellung vom Tod zu entwickeln, die der Marginalisierung

von Sterbenden entgegenwirkt und das Leben wertschätzt.

*Katja Schumann*



JOAN HALIFAX:  
IM STERBEN DEM  
LEBEN BEGEGNEN.  
MUT UND MITGEFÜHL  
IM ANGESICHT  
DES TODES.  
Theseus Verlag,  
Bielefeld 2011.  
286 S., 24,95 €

## ACHTSAMKEIT – ZURÜCK ZU DEN QUELLEN

Die Praxis der Achtsamkeit, die ihre Ursprünge im Buddhismus hat, hält Einzug in die westliche Gesellschaft. Sie wird wissenschaftlich erforscht und scheint Wunder zu wirken bei Stress, Schmerzen und zur Prophylaxe von Depression. Doch was wird eigentlich unter Achtsamkeit verstanden? Bhikkhu Anālayo geht zurück zu den Quellen. In seinem Buch gibt er eine fundierte Antwort – und zwar unter Rückgriff auf das Satipaṭṭhāna-Sūtra.

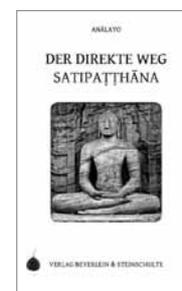
In diesem Sūtra aus der Mittleren Sammlung legte der Buddha die Meditation über die Vier Grundlagen der Achtsamkeit dar: die Achtsamkeit auf den Körper, die Gefühle, den Geist und die Dhammas. Der Buddha beschreibt diese Meditation als „direkten Weg zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Wehklage, zum Beenden von duḥkha (Leiden), zur Verwirklichung von Nibbāna.“

Nach der Übersetzung des Sūtras folgt eine detailreiche Erläuterung. Bei der Klärung der Begriffe wird schnell deutlich, dass das, was unter Achtsamkeit verstanden wird, verschiedene Aspekte des Geistes umfasst wie Gewahrsein (upaṭṭhāna), Erinnern (sati), Wissensklarheit (sampajāna) u.a. Die diversen Begriffe werden ebenso erklärt wie die vier Objekte der Achtsamkeit und die dazu empfohlenen Meditationsübungen. In zahlreichen Fußnoten finden sich interessante Details sowie Querverweise auf andere Sūtras. Schade nur, dass diese Querverweise nicht auf deutsche Übersetzungen verweisen, sondern lediglich auf englische.

Der Autor bezieht moderne wissenschaftliche Arbeiten ebenso ein wie Auslegungen heutiger Meditationsmeister. Das ist das Interessante an diesem Buch: die Synthese von Wissenschaft und Praxis, die er als Gelehrter und Mönch selbst verkörpert. Das Buch ist die Übersetzung seiner im Jahr 2000 vorgelegten Dissertation.

Bhikkhu Anālayos Interpretation macht deutlich, dass die Achtsamkeitspraxis, in ihrer ganzen Tiefe ausgelotet, ein direkter Weg zur Erleuchtung ist. Er bettet diese Praxis jedoch nicht in einen größeren Kontext ein. Im Dschungel der Einzelheiten übersieht man leicht, wie die Achtsamkeitspraxis in Beziehung zu anderen wichtigen buddhistischen Übungen steht, etwa zu Ethik, Konzentration, Liebe, Mitgefühl und Weisheit. Insgesamt ist es ein sehr wertvolles Buch über eine der zentralen buddhistischen Meditationsmethoden.

*Birgit Stratmann*



BHIKKHU ANĀLAYOS,  
DER DIREKTE WEG –  
SATIPAṬṬHĀNA.  
Verlag Beyerlein &  
Steinschulte,  
Herrnschrot 2010.  
358 S., 22 €

## FRISCHER BLICK AUF DEN BUDDHISMUS IM WESTEN

Wer kennt nach vielen Jahren der Beschäftigung mit dem Buddhismus nicht

die Erfahrung von Stagnation? Der Lack ist ab, der Buddhismus hat den Reiz des Neuen verloren, die schönen Ideale prallen mit der harten Realität des Geistes zusammen. Manche wenden sich dann anderen Lehrern zu

oder einer anderen Tradition, andere suchen außerhalb des Dharma ihr Glück. Dieses Buch von Dagya Rinpoche wendet sich vor allem an jene, die schon länger den tibetischen Buddhismus üben. Seine Erklärungen



und Ratschläge sind wie ein Spiegel, in dem sie sich selbst und ihre Neurosen betrachten können, denn – so betont der Autor gleich am Anfang – nicht der Dharma bringt uns in diese Situation, sondern der eigene Geist.

Dagyab Rinpoche unterrichtet seit 30 Jahren den Buddhismus im Westen. Dieses Buch enthält seine wichtigsten Vorträge aus dieser Zeit zu Themen, die westlichen Schülerinnen und Schülern besonderes Kopfzerbrechen bereiten: Karma, Erleuchtungsgeist, Leerheit, die Lehrer-Schüler-Beziehung, Tantra und Sterben. Das Thema Entsagung fehlt leider.

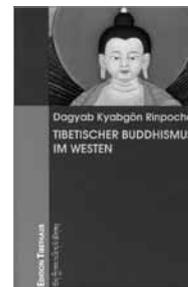
Sehr spannend sind die Gedanken zu Karma: wie unsere Handlungen Spuren im Bewusstsein hinterlassen und wie die gespeicherten Informationen dann in der äußeren Realität wieder erscheinen, etwa in Erlebnissen und Begegnungen. Das Kapitel über

den Erleuchtungsgeist (skt. *bodhicitta*) beschreibt die „alle Grenzen überschreitende Erfahrung“ und analysiert die verschiedenen Abwehrreaktionen westlicher Schüler wie Überforderung, künstliche Begeisterung und andere. Unübertroffen ist das Kapitel über Tantra: Auf nur wenigen Seiten fasst der Autor die tiefgründigen Prinzipien dieses Pfades zusammen – doch es ist, als hätte man ein mehrbändiges Werk über Tantra gelesen.

Die Erklärungen Dagyas Rinpoches sind hilfreich und streckenweise auch amüsant zu lesen, vor allem für diejenigen, die einen frischen Blick auf den tibetischen Buddhismus und letztlich auf ihren eigenen Geist und ihre Praxis wagen wollen. Nebenbei ist interessant, wie wir westliche Schülerinnen und Schüler von tibetischen Lehrern gesehen werden. Hier die unvollkommenen Schüler, dort der vollkommene

Dharma. Dass westliche Schüler auch Qualitäten haben – Bildung und Intelligenz, Interesse an Meditation, Enthusiasmus und Hingabe – wird kaum gesehen. Und dass die östliche Kultur auch vom Westen etwas lernen kann in puncto gesellschaftlichem Engagement, Solidarität, Emanzipation der Frau usw. wird nicht erwähnt. Ein Dialog zwischen Ost und West fehlt in diesem ansonsten inspirierenden Buch.

*Birgit Stratmann*



DAGYAB KYABGÖN RINPOCHE:  
TIBETISCHER  
BUDDHISMUS  
IM WESTEN.  
*Edition Tibethaus,  
Frankfurt 2010.  
198 S., 11,90 €*

## PHILOSOPHIE VERSTÄNDLICH GEMACHT

Der bekannte Journalist, Fernsehmoderator, Philosoph und Wissenschaftler Gert Scobel spannt in diesem Buch den Bogen von den Anfängen abendländischer Geistesgeschichte bis zur heutigen Zeit und breitet 2500 Jahre westlicher Philosophie und Theologie vor uns aus. Er versucht dabei, einen Überblick – und damit Orientierung – zu geben und zugleich „grundsätzliche Fragen von der Sprache des Glaubens in die Sprache der Vernunft und zurück zu übersetzen“. Fachsprachlich formulierte philosophische oder kognitionswissenschaftliche Erkenntnisse bringt uns der Autor oft sogar in verschiedenen Varianten nahe und macht dadurch komplexe philosophische Gedankengänge nachvollziehbar. So begreift man wirklich, was große Denker wie Kant, Wittgenstein, Hegel, Nietzsche sagen wollen.

In derselben Weise führt uns Scobel in das theologische Denk- und Glaubensgebäude ein. Deutlich wird dabei,

warum Gott so schwer zu fassen ist. Denn per definitionem steht Gott außerhalb der Erkenntnisfähigkeit des Menschen: Er ist „unbegreifbar“, vom Menschen essentiell unterschieden und kann nicht wie ein gewöhnliches Erkenntnis-Objekt behandelt werden. Am besten kann man sich ihm noch über das Denken in Analogien annähern, wie es die mittelalterliche Theologie tat.

Dadurch, dass sich Scobel nicht nur als Philosoph des Themas annimmt sondern auch als Systemtheoretiker, wird klarer, warum wir über so vieles nicht wirklich klar denken können: Da das Leben ein „oft unentwirrbares Netz [ist] von Dingen, Strukturen und Prozessen, die in ständiger Wechselwirkung zueinander stehen“, können wir, da wir uns selbst in diesem System befinden, es nie von außen betrachten. Erschwert wird das Ganze noch dadurch, dass wir aufgrund unseres mangelhaften Denkvermögens und des unzureichenden Denkapparats nur Ausschnitte begreifen können. Wir bleiben immer eingeschlossen in das System Welt, das unser Gehirn uns als Modell einer scheinbaren Außenwelt liefert.

Als Ausweg aus diesem Dilemma, dass wir also weder durch Vernunft (= Wissenschaft) noch durch Glauben (= Religion) zu einer letzten Wahrheit und Gewissheit kommen können, schlägt Scobel vor, es doch mit der Weisheit des Hier und Jetzt zu versuchen. Ein hervorragendes Mittel, um hier „Erfahrung reifen zu lassen“, sei das absichtslose Sitzen im gegenwärtigen Augenblick, also die buddhistische Sitzmeditation. Denn nur durch die Erfahrung der lebendigen Gegenwart entkommen wir der Welt der Begriffe und Konzepte, die trotz aller Präzision im Denken und aller Getragenheit im Glauben nur graue Theorie ist.

*Andrea Liebers*



GERT SCOBEL:  
DER AUSWEG AUS  
DEM FLIEGENGLAS.  
WIE WIR GLAUBEN  
UND VERNUNFT IN  
EINKLANG BRINGEN  
KÖNNEN.  
*Fischer Verlag,  
Frankfurt 2010.  
464 S., 22,95 €*



## SCHWESTER DES MITGEFÜHLS

Diese Biografie ist mehr als eine Rückschau, sie weist eher den Weg zu Lebensmut, Tatkraft und unverdrossener Zielstrebigkeit. Mit dem Lebensmotto „zuerst die anderen“, in früher Kindheit schon von ihrem Vater angenommen, setzte Irmtraut Wäger (91), immer wieder Marksteine in ihren Lebensweg wie Leuchttürme der Nächstenliebe.

Im August 1919 in Ostpreußen geboren war sie im Leben von Beginn an nicht auf Rosen gebettet, Armut und Auskommen mit bescheidensten Mitteln gehörten zum Alltag. Die Not der anderen berührte sie dennoch meist mehr als die eigene. Schicksalsschläge, Kriegswirren, Geldmangel, bedrohliche Situationen haben sie, auch später als allein erziehende Mutter, nie aus der Bahn geworfen.

Irmtraut Wägers „Leben für Tibet“ begann erst im Rentenalter, wenn andere sich zu Ruhe setzen. Mit 60 Jahren reiste sie erstmals für drei Mo-

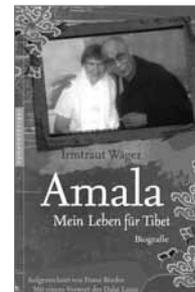
nate nach Indien und Ladakh in die Exilcamps und die Dörfer geflüchteter Tibeter. Angesichts der Not der Menschen schwor sie sich damals, die tibetische Flüchtlingshilfe zu ihrer Lebensaufgabe zu machen. Noch 27 weitere Reisen folgten, die Reisekosten bezahlte sie aus eigener Tasche. Zu Hause in Deutschland hielt sie Dia-Vorträge, warb seit 1964 um Patenschaften für bedürftige Tibetflüchtlinge, sammelte Spenden, die sie dann persönlich überbrachte und deren tatsächlichen Nutzen sie bei der nächsten Reise akribisch überprüfte.

Die Unermüdlche erhielt beachtliche öffentliche Ehrungen: 1986 bekam Irmtraut Wäger das Bundesverdienstkreuz am Bande, 2005 die Auszeichnungen „Schwester des Mitgefühls“ und „Licht der Wahrheit“ aus der Hand des Dalai Lama. Ein Jahr später besucht er sie sogar in ihrer Münchner Wohnung. Das Vorwort des Dalai Lama zu ihrer Biografie darf man mit Recht als besondere Anerkennung für Irmtraut Wäger verstehen, die von unzäh-

ligen Tibetern *Amala (tib.)*, ehrwürdige Mutter, genannt wird.

Es ist der unaufgeregte, fast leise Erzählstil, der dieses Buch so einprägsam macht, den Leser an die Hand nimmt und sein Herz berührt. Hieran hat der Journalist und Schriftsteller Franz Binder hohen Anteil. Mehr als zwei Jahre sichtete er Material, recherchierte Fakten, entwickelte den „roten Zeitfaden“, um das von *Amala* Wäger gesprochene Wort in die vorliegende Form zu bringen. Es entstand ein angenehm schnörkelloses Stück Zeitgeschichte, das Lebensbild einer Frau, die nie aufgab.

Christine Rackuff



IRMTRAUT WÄGER  
(MIT FRANZ BINDER):  
AMALA – MEIN LEBEN  
FÜR TIBET.  
nymphenburger,  
München 2011.  
238 S., 19,95 €



Hellmuth Hecker

### Die Merkmale von Saat und Ernte

Paperback, 298 Seiten, 18 Euro, ISBN 978-3-931095-79-6

Saat und Ernte des Wirkens (Karma) werden in diesem Buch anhand der 32 besonderen körperlichen Merkmale des Buddha erklärt. Es wird gezeigt, wie jeweils aus einem bestimmten Wirken und Verhalten im Handeln, Reden und Denken (Saat) gleichzeitig zwei Folgen hervorgehen: einmal ein körperliches Merkmal und zum anderen und vor allem eine generelle Schicksalssituation am Tor der Gegenwart (Ernte).

Der Autor bietet dem Leser mit seinem Werk eine klare und umfassende Sicht in die Wirkungsweise des Karma, die von seiner tiefen Kenntnis der Lehre des Buddha getragen wird.



### Buddhismus und Freundschaft

von Subhuti (mit Subhamati)

Aus dem Englischen von Volker Junge

Paperback, 335 Seiten, 20 Euro, ISBN 978-3-931095-54-3

Gibt es so etwas wie eine „spirituelle Freundschaft“ und wenn ja, was unterscheidet sie von anderen? Wie können wir solche Freundschaften entwickeln – zum Wohle unserer Freunde und von uns selbst? Subhuti hat sich dieser Fragen angenommen und ein Buch geschrieben, das sich erstmals in umfassender Sicht mit dem Thema „Buddhismus und Freundschaft“ befasst. Ausgehend von den buddhistischen Primärquellen arbeitet er heraus, welchen wichtigen Beitrag spirituelle Freundschaften für die Entwicklung eines Menschen leisten.



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.