

# BÜCHER

## DAS TANTRA DER MEDIZIN



**Wurzeltantra und Tantra der Erklärungen aus „Die vier Tantra der Medizin“**  
Florian Ploberger (Hrsg.).  
BACOPA-Verlag, Schiedlberg 2012.  
454 S., 49 €

Diese beiden ersten der „Vier Tantras“ (tib. *rgyud-bzhi*) gelten als das bedeutendste Grundlagenwerk der Tibetischen Medizin. Im 11. Jahrhundert wurden sie als Terma entdeckt und dann von dem bedeutenden Arzt Yuthog Gönpö II (1126–1202) erweitert und in die Fassung gebracht, die sich spätestens seit dem 13. Jahrhundert in Tibet durchgesetzt hat.

Oft glauben wir, die Medizin anderer Länder sei quasi in einem Wochenendkurs zu erlernen und gleich anzuwenden. Ein Blick in dieses, auch optisch wunderbar gestaltete Buch, belehrt uns schnell eines Besseren: Es ist ein Arbeitsbuch, das uns vor allem zeigt, wie komplex die Tibetische Medizin wirklich ist. Alles ist zweisprachig gehalten – nicht nur zur Freude von Tibetologen –, sondern weil Vieles noch langer Verständnisarbeit bedarf. Wobei wir uns nicht irren dürfen:

Nicht nur Krankheitsbilder sind auf der Basis eines anderen Paradigma (und somit unübersetzbar) definiert, sogar Heilpflanzen sind oft nicht botanisch zu bestimmen, weil es um ihre medizinische Wirkkraft geht, die in verschiedenen Regionen andere Spezies erfüllen mögen.

Auch wenn die „Vier Tantras“ wie eine Offenbarung dargestellt werden, in der eine Emanation Amitabhas sich im Reinen Land mit einer Emanation des Medizinbuddhas über Medizin unterhält, so beruht die Tibetische Medizin doch vor allem auf interkultureller ärztlicher Erfahrung, die in diesen Texten ihre Gedächtnisstütze fand. Eine solche Gedächtnisstütze lässt sich jedoch nicht ohne erfahrenen Lehrer eigenständig studieren.

Die Übersetzung erfolgte äußerst sorgfältig zunächst ins Englische, wobei die Anmerkungen unten auf der Seite schnelle Orientierungen erlauben. Die weitere Übersetzung ins Deutsche enthält im Anhang zu jedem einzelnen Kapitel wiederum viele neue Forschungsdetails, zuweilen auch Überlegungen derzeitiger tibetischer Lehrer, warum manche Passagen von unseren biomedizinischen Vorstellungen abweichen könnten. Dennoch bleibt Vieles – Krankheiten, sogar die Drei Grundprinzipien oder auch Heilmittel – auch in der Übersetzung auf Tibetisch. Bei der Lektüre wird klar, dass ohne Tibetischkenntnisse keine seriöse Vertiefung und Anwendung möglich sind.

Ein ausführlicher Anhang von 50 Seiten mit ca. 20 Einträgen pro Seite erlaubt dem Studenten das Erlernen vieler medizinischer Fachbegriffe auf Tibetisch. Somit ist das Buch vor allem ein wichtiger Schritt zu einem seriösen Studium einer Erfahrungsmedizin, deren Sprache und Begriffe für uns im Westen noch sorgfältig zu erschließen bleiben.

Für den Laien dürfte das letzte Kapitel von direktem Interesse sein, denn hier geht es um die innere Geisteshaltung des Arztes. Nur wer sich innerlich schult, dem Lernen zuliebe Hochachtung gegenüber Lehrer und Gefährten übt und bei der Herstellung und Behandlung von Patienten mitfühlende Meditationen durchführt, wird ein guter Arzt sein. Hier begegnet die Tibetische Medizin bereits einigen Strömungen in der westlichen Medizin, in der der Arzt wieder mehr ist als ein Techniker: Sein Mitgefühl begegnet dem Vertrauen des Patienten, dessen er würdig sein muss.

Ein Buch dieser Qualität erweckt die Hoffnung, dass sich auch im Westen ernsthafte Studenten finden werden, die bereit sind, sich den für uns noch verborgenen Erfahrungen dieser Jahrtausende alten Medizin zu widmen, solange diese noch lebendig überliefert sind. Dieses Buch von Florian Ploberger ist eine wunderbare Anregung dazu.

*Cornelia Weishaar-Günter*

## NEUES BUCH VON TSOKNYI RINPOCHE



**Öffne dein Herz und lausche**  
Den inneren Funken entdecken.  
Tsoknyi Rinpoche, Eric Swanson.  
Arkana München 2012.  
320 S., 19,99 €

Dieses sympathisch geschriebene Buch entspannt schon beim Lesen. Tsoknyi Rinpoche berichtet darin offen von seinen eigenen Problemen, als Tulku erkannt und dementsprechend erzogen worden zu sein. Einerseits war er stolz darauf und auch ein guter Schüler, andererseits entsprach das streng regulierte Klosterleben überhaupt nicht seinem Charakter. Vor allem die Vorschriften, denen er sich als Mönch beugen musste, bereiteten ihm in der Pubertät große Schwierigkeiten. Seine Fröhlichkeit und sein Elan schwanden dahin, er litt an Magen- und Mundgeschwüren, Schlaf- und Appetitlosigkeit.

Erst mit seinem Entschluss nach seiner Ausbildung das Kloster zu verlassen, ging es ihm besser. Er gab die Gelübde zurück und heiratete. Sein Lebensweg mag bei vielen Lesern im Westen auf eine innere Resonanz stoßen und helfen, starre Vorstellungen von Tulkus und „perfekten“ Lehrern zu relativieren. Schon allein deswegen ist das Buch lesenswert. Darüber hinaus bekommt der Leser locker Grundlagen des tibetischen Buddhismus vermittelt, wird über das Tulkusystem, über Geist, Achtsamkeit, Ethik, Liebe, Mitgefühl informiert. Eingestreut sind Übungen, damit wir das Gelesene gleich ausprobieren können.

Spannend wird es, als uns der Autor die Diagnose seines Krankheitszustandes mitteilt: ein Ungleichgewicht des subtilen Körpers. Fast ein Drittel des Buches ist diesem Phänomen gewidmet – und das geht uns alle an, denn wer leidet heute nicht an zu viel Stress und dem Gefühl, aus dem Gleichgewicht zu sein?

Der Autor erläutert, wie man zum Beispiel die Vasenatmung gezielt einsetzen kann, um wieder ins innere Gleichgewicht zu kommen. Er erklärt, wie wichtig es ist, sein inneres Tempolimit zu erkennen, seine eigenen destruktiven Muster und Selbstbilder zu identifizieren und sich von ihnen zu verabschieden.

Doch Achtung! Wenn wir endlich wieder stabil und ausgeglichen sind, wartet schon die nächste Gefahr auf uns: die behagliche Dharmakomfortzone, das sich selbstzufrieden Zurücklehnen im wieder erlangten Gleichgewicht.

Andrea Liebers

## STUDIE ZUM BEGRIFF DES BEWUSSTSEINS



**Bewusstsein, konzentrierte Meditation und ganzheitsorientiertes Menschenbild**  
Michael Colman.  
FGL-Verlag,  
Bochum 2012.  
562 Seiten

Michael Colmans Dissertation, die auf jahrzehntelange Beschäftigung mit Buddhismus und buddhistischer Meditation zurückgeht, beschäftigt sich mit dem Begriff „Bewusstsein“ und der Frage, wie Bewusstsein in West und Ost definiert wird. Der Autor versucht zunächst, den

Begriff Bewusstsein zu präzisieren. Dabei zeigt sich, dass es, neben der „Normalbewusstseinslage“, durch Drogen oder Meditation veränderte Bewusstseinszustände gibt, die in Anlehnung an Jean Gebser und Sri Aurobindo klassifiziert werden.

Dem schließt sich ein geschichtlicher Überblick der Bewusstseinstheorien im Abendland an. Dabei wird deutlich, dass das Bewusstseinskonzept des Westens oft eine „einseitig mental-rationale Bedeutung“ (S.133) hat. Ihm steht eine große Tradition von Meditation und Kontemplation gegenüber, die sehr wohl um höhere Arten von Bewusstsein wusste.

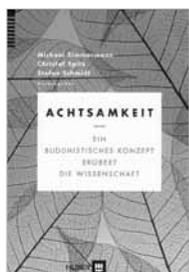
Es folgt eine Darstellung der indischen Traditionen (Hinduismus und Buddhismus), dabei wird die Vielschichtigkeit der buddhistischen Begriffe *citta*, *viññāna* und *mano* deutlich herausgearbeitet, die in verschiedenen Tradition durchaus unterschiedlich interpretiert werden. Der

Vergleich der verschiedenen Traditionen mündet schließlich in eine interessante Arbeitsdefinition von „Bewusstsein“ (S. 280 ff.) als „das zuständige, prozessuale, gegenständliche und/oder einheitlich umgreifende Innewerden von der Grundverfasstheit eines (Lebe-)Wesens her, die ihrer ursprünglichen innersten Natur nach unbefleckt und hell strahlend ist und insofern zu klarem Erkennen, Mitgefühl und Produktivität befähigt.“

Schließlich gibt Colman noch einen detaillierten Abriss der buddhistischen *Śamatha-Vipaśyanā*-Meditation. Die gehaltvolle Studie ist vor allem für akademisch gebildete Leser geeignet und sollte von Buddhisten bei der Auseinandersetzung mit westlichen Bewusstseinstheorien herangezogen werden. (Kontakt über: <http://tinyurl.com/cdgllrp>)

Thomas Lautwein

## BUCH VOM ACHTSAMKEITSKONGRESS



**Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft**  
Michael Zimmermann,  
Christof Spitz, Stefan  
Schmidt (Hrsg.).  
Verlag Hans Huber,  
Bern 2012.  
358 S., 29,95 €

Schon der Kongress war ein Novum: Experten aus Natur- und Geisteswissenschaften sowie Vertreter der verschiedenen

Traditionen des Buddhismus diskutierten 2011 in Hamburg über das Thema Achtsamkeit, unter ihnen S.H. der Dalai Lama, Matthieu Ricard, Alan Wallace und Bhikkhu Anālayo. Normalerweise bleibt jeder Zirkel unter sich. Mit dem Achtsamkeitskongress, den das Tibetische Zentrum in Kooperation mit der Universität Hamburg organisiert hatte und dessen Vorträge in diesem Buch versammelt sind, wurde dieses orthodoxe Setting gehörig aufgebrochen.

Der Leser findet unterschiedlichste Herangehensweisen an das Konzept der Achtsamkeit: Achtsamkeit in Medizin und Therapie, in Neurowissenschaft, Pädagogik, in der Indologie und in der buddhistischen Praxis.

Dass Achtsamkeit in Medizin und Stressbewältigung eine immer wichtigere Rolle spielt, ist v.a. dem MBSR-Training (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) von Jon Kabat-Zinn zu verdanken. Auch damit beschäftigte sich der Kongress.

Neu in Deutschland ist das Themenfeld „Achtsamkeit in der Pädagogik“, dem ein eigenes Kapitel gewidmet wird. Wenn sich laut wissenschaftlicher Studien Achtsamkeit so vorteilhaft bei Stress und Depression auswirkt, wieso sollte man es jungen Menschen vorenthalten? Die Frage ist allerdings, wie man Achtsamkeitspraxis aus dem religiös-buddhistischen Kontext lösen kann. S.H. der Dalai Lama gibt dazu wesentliche Anre-

gungen. In seinem Beitrag betont er, dass es kein Problem damit habe, Achtsamkeit im säkulären Kontext einzusetzen. Ausschlaggebend sei, so der Dalai Lama, was den Menschen heute nutze.

Im Moment arbeitet man auf vielen Feldern daran, aus den Erkenntnissen der Hirnforschung Konsequenzen zu ziehen. Denn sobald etwas wissenschaftlich nachweisbar ist – und sei es noch so vage – wird es Ernst genommen. Buddhisti-

sche Praktizierende müssen manchmal schmunzeln, blickt die Tradition doch auf eine 2500 Jahre erfolgreiche Praxis zurück. Der Bedeutung und dem Ursprung der Achtsamkeit in den buddhistischen Quellen ist ein eigenes Kapitel gewidmet.

Dieses Buch zeigt: Wissenschaft und Kontemplation können sich fruchtbar ergänzen! Für Buddhisten stellt sich die Frage, ob das Herauslösen der Achtsam-

keit aus dem buddhistischen Kontext sie zu stark eindimensionalisiert als Mittel gegen Stress, Schmerzen, Burnout und ADHS. Wo bleibt die Daseinsanalyse, der stützende Rahmen der Ethik und das Ziel der Befreiung? Fragen, die uns noch lange beschäftigen werden. Dieses Buch gibt eine hervorragende Diskussionsgrundlage dafür.

*Andrea Liebers*

## SAMMELBAND ZUM THEMA SEXUALITÄT



### Form ist Lehre – Leere Form

Bd. 10. Themenschwerpunkt Sexualität.  
Marianne Wachs (Hrsg.). Buddhistischer Studienverlag, Berlin, 2012.  
176 S., 14,80 €

Der zehnte Band der engagierten Reihe widmet sich dem Thema Sexualität, das auch im Buddhismus ein weites Feld ist: zwischen totaler Enthaltensamkeit und Körperkel und dem berüchtigten „Tantra-Sex“.

Ein fundierter Beitrag von Alfred Weil zeigt zunächst, dass der Buddha sich zum Thema sehr differenziert geäußert hat, dass die Anforderungen an Ordinierte und Laien grundsätzlich verschieden sind und dass Sex letztlich kein wahres Glück gewährt.

Die problematischen Beziehungen tibetischer Lamas mit westlichen Schülerinnen spricht der Beitrag von N. Lilienthal an, der sehr viel persönliche Betroffenheit erkennen lässt. Die widersprüchliche Haltung des real existierenden Buddhismus zur Homosexualität (Herabsetzung in der Kommentarliteratur, aber heimliche Duldung, etwa im Zen) verdeutlichen Beiträge zur männlichen und weiblichen Homosexualität. R. Berthold kommt zu dem Ergebnis, dass der Buddha den Nicht-Ordinierten Homosexualität nicht verboten habe und spätere Diskussionen

über „unerlaubte Körperöffnungen“ eben nur historisch bedingte, spätere Entwicklungen sind. Marianne Wachs schildert, wie lesbische Frauen sich offensiv gegen sexuelle Diskriminierungen zur Wehr setzen, was man nur begrüßen kann. Denn man kann nicht genug betonen, dass der Buddhismus die Homophobie der monotheistischen Religionen nicht teilt.

Abschließend arbeitet Peter Gäng anhand des Guhyasamaja-Tantra heraus, wie die Tantras Sexualität für die Praxis nutzen wollten. Dabei wird deutlich, dass dies eine sehr anspruchsvolle, für Missbrauch anfällige Praxis war. Das lesenswerte Buch ist jedem zu empfehlen, der sich fundiert informieren und – etwa im interreligiösen Dialog – zum Thema äußern will.

*Thomas Lautwein*

## REISE ZU DEN YOGIS



### Auf der Suche nach dem alten Tibet

Eine Reise zu  
Buddhas Erben.  
Vilas Rodizio  
(Buch und Regie).  
Yogifilm production,  
Berlin 2010. 76 Min.,  
deu./engl., ca. 20 €

Vilas Rodizio nimmt uns mit in die abgelegenen Gebiete Osttibets, wo noch Jahrhunderte alte Traditionen gepflegt

werden. Das Team – alle sind selbst Buddhisten – besucht Yogis die sich von der Welt zurückgezogen haben und sich ausschließlich der Meditation widmen. Ihr Ziel ist es, die Dinge so zu erleben, wie sie wirklich sind – jenseits aller Täuschungen. Ihre Erfahrungen und Fähigkeiten stellen unser wissenschaftlich geprägtes Denken auf eine harte Probe: geheimnisvolle Fußabdrücke im Fels, Perlen, die sich bei der Verbrennungszereemonie eines Lamas von selbst bilden, Yogis, die noch Tage nach ihrem Tod in Meditationshaltung sitzen...

Man kann den Vorwurf erheben, der Film bediene die alten Klischees des my-

stischen, magischen Tibet, aber das Filmteam ist nicht angetreten, diese (und andere) Phänomene kritisch zu hinterfragen oder um jeden Preis erklären zu wollen, sondern es dokumentiert ohne zu werten. Es lässt sich darauf ein, dass es etwas geben mag, das unsere gegenwärtigen Vorstellungen von Realität sprengt.

Das Filmteam hat sein Ziel erreicht, wenn wir als Betrachter den Gedanken zulassen, dass unsere bisherige rationale Sicht der Dinge möglicherweise einer Erweiterung bedarf.

*Karin Marquardt*

## „JUST BE HAPPY!“



**Sex, Sünde und Zen**  
Eine buddhistische Entdeckungsreise in Sachen Sex.  
Brad Warner.  
Aurum Verlag,  
Bielefeld 2012.  
355 S., 18,50 €

Ein sehr persönliches Buch, selbstkritisch im Alltagsjargon plaudernd, geschrieben von einem Zen-Meister, Jahrgang 1963, der den Punkrock liebt und seine ersten Jugendlieben etwa gleichzeitig mit seinem ersten Interesse am Zen erlebte.

Seine 11jährige Ausbildung in Japan ist in allen Aussagen über den Dharma spürbar – sie sind trittsicher, aber zugleich provozierend. Im Buddhismus gibt es keine Sünde im westlichen Sinn: Kör-

per und Sex sind Teile des Lebens, mit denen es realistisch umzugehen gilt. Regeln finden sich in unterschiedlichen Varianten für Mönche, gelten jedoch nicht für Laien. Mit viel Humor und Geschick erörtert Warner immer wieder die Frage, welche Formen von Sexualität welche Konsequenzen nach sich ziehen. Was geschieht im Geist einer Person, die Strip-tease, Prostitution usw. praktiziert? Ist unser sexuelles Verhalten von Mitgefühl durchdrungen oder schafft es Probleme?

Warner gibt ausdrücklich keinen historischen Überblick, amüsiert uns aber mit vielen Geschichten aus Vergangenheit und Gegenwart buddhistischer Gruppen aller Länder, die uns immer wieder an die Relativität der Werte erinnern. Dabei betrachtet er nicht nur den Sex aus buddhistischer Perspektive, sondern wagt Umkehrüberlegungen: Wie wäre es, den Buddhismus aus sexueller Perspektive zu sehen? Die Erste Wahrheit vom Leiden zeigt dann das Extrem des Idealismus (unerfüllbare

sexuelle Erwartungen), die Zweite Wahrheit von den Ursachen des Leidens das Extrem des Materialismus (übertriebenes Begehren von Sex)...

Sexualität wird einfach meist überbewertet. In sich ist Sex weder schmutzig noch das Non-plus-Ultra. Entgegen andersartigen Hoffnungen kann der Orgasmus auch nicht als außergewöhnliche Meditationshilfe dienen, da er sich nur auf einen Teilaspekt des Lebens bezieht, während Zen den ganz normalen Alltag insgesamt durchdringen sollte.

Ein sicher befreiendes Buch, das trotz – oder wegen? – seiner oft sehr lockeren Sprache Menschen, die sich vom Sex geplagt fühlen oder mit erhobenem Zeigefinger durch die Welt laufen, ein entspannendes Lächeln auf die Lippen zaubern kann. Der letzte Satz in „Happy End auf buddhistische Art“: „Also, viel Spaß und tu niemandem weh, auch nicht dir selbst!“

Cornelia Weishaar-Günter



Hellmuth Hecker  
**Der Heilsweg des Erwachten**  
Ein Leitfaden für angewandten Buddhismus  
504 Seiten, Paperback  
ISBN 978-3-931095-86-4 25 Euro

*Der Heilsweg des Erwachten* beschreibt wie kaum eine andere Arbeit in deutscher Sprache breit gefächert und facettenreich die spirituelle Praxis des Buddhismus. Der von dem Buddha als Vierte Edle Wahrheit verkündete Achtfache Pfad ist der rote Faden, an dem entlang der Autor eine bemerkenswerte Fülle von Stoff aufbereitet. Als exzellenter Kenner nicht nur

der christlichen Mystik zeigt der Autor immer wieder erhellende Parallelen in den anderen Religionen und verweist damit auf den universellen Wahrheitsgehalt aller großen Weisheitslehren. Er stellt aber auch die Einzigartigkeit der buddhistischen Lehre heraus – eben das, „was den Erwachten eigentümlich ist“ und in keiner Religion oder Weltanschauung sonst zu finden ist: das Transzendieren alles Gewordenen und Bedingten, das Übersteigen jeder Erfahrung.



**DIE LEHRREDEN DES BUDDHA**  
aus der **Angereichten Sammlung** (Aṅguttara-Nikāya).  
Aus dem Pālikanon übersetzt von Nyānatiloka Mahāthera,  
überarbeitet vom ehrwürdigen Nyānaponika.  
1210 Seiten. ISBN 978-3-931095-88-8.  
Box mit 5 Büchern (Paperback). 80 EUR

Mit der Übernahme der Angereichten Sammlung sind jetzt alle 4 Hauptsammlungen der Reden des Buddha bei uns erhältlich.



**VERLAG**  
**BEYERLEIN & STEINSCHULTE**

**Herrnschrot**  
D-95236 Stambach  
Tel.: 09256/460 Fax: 8301  
E-Mail: [verlag.beyerlein@buddhareden.de](mailto:verlag.beyerlein@buddhareden.de)

Bitte fordern Sie kostenlos unser Gesamtprogramm an oder informieren Sie sich unter  
[www.buddhareden.de](http://www.buddhareden.de)