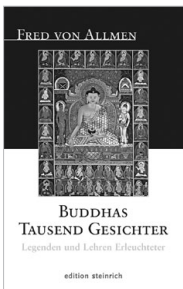


BÜCHER

INSPIRATION AUF DEM WEG



Buddhas Tausend Gesichter
Legenden und Lehren Erleuchteter.
Fred von Allmen.
edition steinrich,
Berlin 2012.
296 S., 22,50 €

Der Autor hat die Lebensgeschichten von Frauen und Männern verschiedener Epochen und Lehrtraditionen des Buddhismus ausgewählt, um zu zeigen, auf welches Erbe des Dharma wir heute zurückblicken können. Sein Anliegen ist, den buddhistischen Praxisweg zu Glück und innerer Befreiung anhand von historischen Vorbildern zu veranschaulichen. Ausgehend vom Leben und Wirken des Siddhartha Gau-

tama und dessen Weggefährten Ānanda, Śāriputra und Mahākassapa beschreibt er ihr Ringen um einen spirituellen Werdegang, in Folge dessen sie die Möglichkeiten des menschlichen Herzens und Geistes erkannten.

Die Geschichten des ersten Frauen-Saṅgha, gegründet von Mahāpajāpatī, der Ziehmutter und Tante des Buddha, sowie anderen Frauen wie Khema Theri, Upalavanna und Ambapali geben uns eine Idee von der Blüte und der Bedeutung des Dharma zu Lebzeiten des Buddha. Ihre Besonderheit besteht in der Entschlusskraft, Anhaftung und Leid zu überwinden, sowie Großzügigkeit und Hingabe für den Weg der Befreiung zu praktizieren. Vor unseren Augen entstehen das prächtige antike Indien und die Persönlichkeiten der Menschen, die der Lehre des Erwachten folgten.

An Beispielen weiterer Klassiker des indischen und tibetischen Buddhismus des 1. Jahrtausends gelingt es Fred von Allmen, die Historie des Buddhismus mit ihren unterschiedlichen Übertragungslinien sowie deren Praktiken aufzuzeigen.

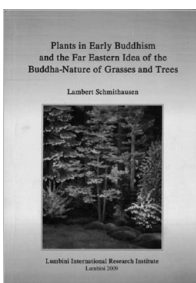
Durch die Biographien von Personen wie Machig Labdrön, Śāntideva u.a. bietet sich das Buch dem interessierten Leser auch als Nachschlagewerk an. Zahlreiche Hinweise im Anhang verweisen jeweils auf die Quellen.

Jede Meisterin und jeder Meister erleben in ihrem Leben den Dharma auf ganz eigene, persönliche Art. Angepasst an die jeweilige Zeit – das antike Indien, die Tang-Dynastie in China, das mittelalterliche Tibet oder die heutigen buddhistisch geprägten Regionen in Südostasien – wird die Universalität des Buddhismus und seine große Anpassungsfähigkeit dargestellt. So werden wir als Menschen des 21. Jahrhunderts in unserer Hoffnung auf einen Dharma für den Westen bestärkt.

Die Lektüre des Buches gibt wertvolle Anregungen beim Studium der Lehre. Deutlich werden aber auch die Notwendigkeit und die Bedeutung der persönlichen Unterweisung durch heutige Lehrer und Lehrerinnen und des zwischenmenschlichen Kontakts mit ihnen.

Annegret Bittner

PFLANZEN MIT BUDDHANATUR?



Plants in Early Buddhism and the Far Eastern Idea of the Buddha-Nature of Grasses and Trees
Lambert Schmithausen. Lumbini International Research Institute, Lumbini 2009.
390 S., Download: <http://tinyurl.com/p9pjks2>

Dem bekannten Buddhisten Schmithausen ist hier ein großer Wurf zu einem Thema gelungen, über das wohl jeder im

Buddhismus über kurz oder lang stolpert: Sind Pflanzen nun Lebewesen oder nicht? Die Recherchen sind sehr ausführlich; das Buch ist einfühlsam geschrieben und gut verständlich, wenn der Leser über ein wenig Vorkenntnisse verfügt. Zuweilen ist man regelrecht gerührt, wenn sich der Autor immer wieder entschuldigt, dass so manche These zwar sehr sympathisch wäre, aber schlicht nicht haltbar ist (z. B. dass Pflanzen möglicherweise im alten Buddhismus als hoch entwickelte Lebewesen voller Mitgefühl betrachtet wurden).

Aus der frühesten Zeit gibt es keine klaren Aussagen, ob Pflanzen Lebewesen sind oder nicht. Vermutlich wollte man niemanden brüskieren – manche Nicht-Buddhisten Indiens sahen und sehen in Pflanzen Lebewesen. Legenden wurden problemlos übernommen. Wir sollten, so Schmithausen, in Parabeln auch nicht

mehr hineininterpretieren, als was gerade gezeigt werden sollte: So geht es zum Beispiel nur um die Herrlichkeit eines Buddha, wenn sich Bäume vor ihm verneigen, und nicht darum, diesen Bäumen ein Bewusstsein zuzuschreiben.

Man ging pragmatisch vor: Ordinierte sollten von jeder Gewalt gegenüber Pflanzen oder keimfähigen Samen Abstand nehmen. Das galt jedoch lediglich als Festlegung des Buddha (vermutlich um des guten Rufes des Ordens willen), nicht als Abstandnehmen von einer unheilsamen Handlung (S.19, Anm.2). Andernfalls hätten Laien, die sich ja nun einmal um die Beschaffung von Nahrung bemühen müssen, keine Aussicht mehr auf besseres Karma gehabt. Schmithausen vermutet hier den Hauptgrund (S.57-58) dafür, warum mit der Konsolidierung der buddhistischen Dogmatik Pflanzen immer eindeutiger der unbelebten Welt

zugeordnet wurden. Im sehr viel späteren Mahāparinirvāṇa-Sūtra schließlich gilt es sogar als Lehre Māras, Pflanzen Bewusstsein zuzusprechen (S.113).

Es folgt die Frage, ob die Mahāyāna-Lehre von der Buddhatur in Indien selbst dazu geführt haben könnte, Pflanzen wieder als Lebewesen zu sehen. Dabei sind zwei prinzipielle Interpretationen der Buddhatur zu unterscheiden: (1) Ist die Buddhatur identisch mit der wahren Natur von allem, mit der Soheit, dann kann sie nicht nur auf Lebewesen beschränkt sein, sondern umfasst alle Aspekte des Universums. Dabei gibt insbesondere das Avatamsaka-Sūtra viele Beispiele der gegenseitigen Durchdringung aller Phänomene und auch der Möglichkeit, dass durch die Kraft der Buddhas der Dharma auch durch Unbelebtes vermittelt wird. Den Pflanzen kommt hierbei keine Sonderrolle zu.

(2) Wird Buddhatur als individuelles Potenzial zur Erleuchtung verstanden, so betrifft das nur Wesen, die leiden und

somit der Befreiung bedürfen. Die Umwelt einschließlich der Pflanzen ändert sich dem Bewusstseinszustand der Wesen entsprechend und bedarf keines eigenen Befreiungsweges. Der einzige Hinweis, der Pflanzen als Existenzform in den üblichen Daseinskreislauf einbezieht, findet sich laut Schmithausen im Śūraṅgama-Sūtra (S.119), das jedoch erst im China des frühen 8. Jh. entstanden sein dürfte.

Bei den Entwicklungen in China scheint taoistischer Einfluss eine Rolle zu spielen: Pflanzen wurden von manchen Ch'an-Meistern als „erwacht“ betrachtet, da sie stets in Harmonie mit dem Tao (der wahren Natur der Dinge) sind, ohne verwirrte Gedanken, Emotionen oder die Vorstellung eines Ego (S.265). Negative Folgen wurden aus ihrem „Töten“ jedoch nicht abgeleitet, da sie keine Abneigung gegen ihr Schicksal verspüren (S.313/314).

Ein individuelles Bewusstsein, das zur Buddhatur gelangen kann, wurde Pflanzen, genauso wie allen anderen unbelebten Dingen, dann erst in Japan von

einigen Meistern zugesprochen: Da alles, was existiert, Anteil am Reinen Bewusstsein hat, bestehe die Möglichkeit, dass sich unter besonderen Bedingungen die acht Bewusstseinsarten entfalten (Annen, 9.Jh., S.296). Nach der Shingon-Schule verfügen auch unbelebte Dinge über alle Daseinselemente, also auch über ein individuelles Bewusstsein, das durch eigene Bemühung Buddhatur erlangen kann, nur sei es subtil unter den größeren Aspekten verborgen (Dohan, 1178-1252; S.305 und 308, Anm.978). Ethisch bräuchten sich gewöhnliche Wesen darum keine Sorgen zu machen, da es die Bestimmung des Unbelebten sei, als Stütze für Belebtes zu dienen (S.310).

Insgesamt ein äußerst bereicherndes Buch mit hoher Präzision in Details und angesichts der Vielschichtigkeit des Themas kein „letztes Wort“, sondern ein großartiger Beitrag im wissenschaftlichen Diskurs.

Cornelia Weishaar-Günter

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG



Stressfrei durch Meditation
Das MBSR-Kursbuch nach der Methode von Jon Kabat-Zinn.
Maren Schneider.
O.W. Barth Verlag, München 2012.
207 S. und 2 Übungs-CDs, 22,90 €

Maren Schneider, eine erfahrene Lehrerin auf dem Gebiet der Stressbewältigung durch Achtsamkeit (*Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR*), hat einen Acht-Wochen-Kurs für zu Hause entwickelt. Sämtliche Inhalte und Materialien der Gruppenkurse sind hier enthalten und zum Teil speziell aufbereitet. Zwei Übungs-CDs bieten mehr als 145 Minu-

ten Anleitungen, die mit stillen Phasen abwechseln und angenehm ausgewogen präsentiert werden. Transkripte dieser Anleitungen finden sich jeweils in den entsprechenden Kapiteln.

Nachdem Jon Kabat-Zinn seit mehr als 30 Jahren die ursprünglich buddhistischen Methoden für den westlichen Menschen ohne religiösen Kontext anbietet und sein Programm in den USA selbst Schulen eroberte und auch bei uns in Deutschland vielfach gesellschaftsfähig wurde, füllt dies Buch mit den CDs eine letzte Lücke im breiten Angebot.

Der Leser wird durch einen Prozess von Sensibilisierung der Sinne geleitet: Der Ausstieg aus unserem normalen „Autopilot-Modus“ wird vorbereitet, ohne dass man durch buddhistische oder religiöse Begriffe irritiert wird. Ob dieser Prozess für Buddhisten akzeptabel ist oder nicht, ist schon an anderer Stelle diskutiert worden. Zumindest scheint MBSR für Menschen, die nicht bereit

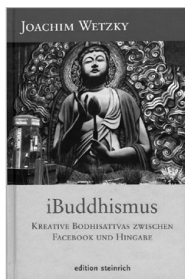
sind, sich mit asiatischen Formen von Philosophie oder Religiosität auseinanderzusetzen, eine angemessene Form des Zugangs zur Achtsamkeit zu sein.

Das Buch ist sorgfältig durchdacht und durchkomponiert, enthält zahlreiche Inspirationen, Anleitungen, konkrete Listen und Übungspläne. Es führt den Leser nicht nur in einfachen Schritten an die Praxis heran, sondern hilft, speziell in den letzten vier Kapiteln (wie „Mit Schwierigkeiten umgehen lernen“ oder „Achtsame Kommunikation“), diese auch in den Alltag zu integrieren. Eingedenk der Schwierigkeiten vieler Leser, einem Pfad allein über Buch und CD diszipliniert zu folgen, wird er oder sie liebevoll an die Hand genommen, sanft ermuntert und nicht verurteilt.

Und so ganz bleibt auch der Buddhismus nicht außen vor: In der 8. Woche rückt die Metta-Meditation in den Fokus.

Doris Wolter

BUDDHISMUS 2.0



iBuddhismus
Kreative Bodhisattvas zwischen Facebook und Hingabe. Joachim Wetzky. edition steinrich, Berlin 2012. 240 S., 19,90 €

Hinter dem zeitgeistkonformen Titel verbirgt sich ein etwas atemloser Überblick über Angebote und Möglichkeiten, wie man zwischen Selbstfindung und Karriere, Langeweile und spiritueller Überforderung inneres Glück und gesellschaftliche Teilhabe vermehren kann. Die Bandbreite der Anregungen erstreckt sich dabei von einer Kurzeinführung in Śamatha- oder Metta-Meditation, über Yoga, die buddhistische Kernlehre von den Vier Edlen Wahrheiten bis hin zu tabellarischen Plänen, nach denen sich der anstrengende Tag des spirituell-suchenden, zugleich kritisch-intellektuellen und beruflich erfolgreichen Occupy-Aktivistin im Samsāra effektiv strukturieren lässt.

Dabei erscheinen alle Schritte, die man zur Lösung der eigenen wie der globalen Probleme zu gehen hat, sehr einfach. Das stimmt optimistisch. Allerdings ist dieser Optimismus den inhaltlichen Vereinfachungen geschuldet, zu denen der Autor gezwungen ist, um in der gebotenen Kürze die Gestaltungselemente, mit denen aus dem ohnmächtig-unglücklichen Westeuropäer ein kreativer Bodhisattva werden soll, in einen schlüssigen Kontext zu stellen.

Der Autor – selbst als Psychologe und Coach tätig – versteht es, die traditionellen Inhalte der buddhistischen Heilslehre auf globale und individuelle Probleme und entsprechende zeitgenössische psychologische Lösungsansätze zu projizieren. Der Sprachduktus und die Weltsicht eines linkskonservativ grünen und den Utopien des Web 2.0 naiv euphorisch zugehenden Prenzlauer-Berg-Milieus wirkt dabei manchmal etwas überambitioniert und angestrengt; die Analyse der individuellen wie der globalen Problemstellungen gelingt oftmals zu schlicht und polarisierend.

Möglicherweise ist das Buch, vor allem die inflationäre Verwendung des Begriffes ‚Bodhisattva‘, ein weiterer Schritt in Richtung einer umfassenden Demokra-

tisierung, bei der die gesellschaftlichen und spirituellen Zielvorstellungen soweit herunter gebrochen werden, dass wirklich jeder sie mit wenig Mühe erreichen kann: Jeder ist ein Bodhisattva, jeder ist ein Künstler. Dabei geht freilich das meiste an existenzieller Evidenz und revolutionärer Abgründigkeit der buddhistischen Lehre verloren.

Zusammenfassend ist dieses Buch dennoch empfehlenswert. Wetzky versteht es, grundlegende Teile der Lehre des Buddhismus auf ein Format zu bringen, das Anfangen, Handeln und eine erste grundlegende ethische Ausrichtung im Alltag möglich machen. Das Betätigungsfeld eines ‚kreativen Bodhisattvas‘ ist die direkt erfahrene Lebensumwelt im 21. Jahrhundert. Das, was zu tun ist, ist das Mögliche, weniger das Ideale. Die kurzen Einführungen in die verschiedenen Module einer buddhistisch inspirierten Lebensgestaltung und viele praktische Tipps, wie und in welchem Kontext man tätig werden kann, führen ein wenig heraus aus der Ohnmacht, die man angesichts der hohen Komplexität der Gegenwart immer wieder empfinden muss, und lichten den Blick.

Thorsten Hallscheidt

MITGEFÜHL FÜR ANFÄNGER



Das göttliche Herz
Ein Mahayana-Meditationsbuch. Kathleen McDonald. Diamant Verlag, München 2012. 193 S., 17 €

Die FPMT-Lehrerin Kathleen McDonald, die 1974 als buddhistische Nonne

ordiniert wurde, stellt uns hier auf sehr einfache und eindringliche Art traditionelle Gedanken bzw. Meditationen zu den Vier Unermesslichkeiten (Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut) vor sowie einen kurzen Kommentar zu den Acht Versen des Geistestrainings, einem Lieblingstext des Dalai Lama.

Das Buch hilft dem Leser, seine innere Einstellung auf vielerlei Weise zu beleuchten und zu entwickeln. Wie entwickeln wir Liebe und Mitgefühl, was steht uns dabei im Wege? Wer sich schon länger mit dem Dharma beschäftigt und z.B. mit Śāntidevas Bodhisattvacaryāvatāra vertraut ist, wird wenig Neues finden.

Aber ein Buch wie dieses ist bestens als Geschenk für Menschen geeignet,

die erst beginnen, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen. Es wäre eine wunderbare Grundlage für einen wirklich fruchtbaren Dialog mit Christen, in dem nicht die Unterschiede, sondern das gemeinsame Bemühen um Werte im Vordergrund stehen.

Und schließlich werden auch altgediente Buddhisten zuweilen müde und werden es vielleicht genießen, mit einfachen Worten wieder an die Essenz ihrer Praxis erinnert zu werden. Nicht umsonst gelten im Vajrayāna die Vier Unermesslichkeiten als sog. Praxis-Opfergabe, also als das Wertvollste, das wir den Budhas und Lebewesen darbringen können.

Cornelia Weisbaaer-Günter

AUTHENTISCH WERDEN



Mein Leben als tibetischer Mönch
Stephen Schettini.
Arbor Verlag,
Freiburg/Breisgau
2013.
420 S., 24,90 €

Stephen Schettini beschreibt sein Leben, seine Zerrissenheit und seine Suche nach sich selbst und nach „der Wahrheit“. Als Sohn eines Italieners und einer Britin wächst er in einem gut situierten bürgerlichen Milieu auf, das stark vom einem strengen Katholizismus geprägt ist, der ihn einengt und ihm Schuldgefühle verursacht. Schonungslos ehrlich beschreibt er seine Isoliertheit, seine Zweifel, Wut und Rebellion. Die Schilderung ist lebhaft

und macht es dem Leser leicht, Anteil zu nehmen. Deutlich wird, dass Schettini vor allem an mangelnder Selbst-Akzeptanz und an Minderwertigkeitsgefühlen leidet.

Mit etwa 20 Jahren bricht er zu einer Reise nach Asien auf und lernt in Kopan (Nepal) Lama Yeshe kennen, zu dem er Vertrauen fasst. Ihm widmet er ein ganzes Kapitel des Buches und beschreibt sehr lebendig die Persönlichkeit dieses außergewöhnlichen Mannes. Lama Yeshe schickt Schettini zu Geshe Rabten, von dem er in der Schweiz als Mönch der tibetischen Tradition ordiniert wird. Mit Alan Wallace, Stephen Batchelor u.a. bildet er dort eine junge Mönchsgemeinde, die aber später zerfällt. Die Schilderung der acht Jahre, die Schettini als Mönch lebt, umfassen ein Drittel des Textes.

Was man aus dem Buch lernen kann ist, dass ein Mensch, der eher instabil ist und im Buddhismus oder im Mönchssein Halt sucht, diesen dort nicht findet. Das Leben als Mönch stabilisierte Schettini zwar, konnte aber seine Probleme nicht lösen. So war es nur folgerichtig, dass er

die Ordination aufgab und schließlich – auch mit therapeutischer Hilfe – lernte, sich selbst zu akzeptieren und, seinen Stärken gemäß, einen Platz und einen Sinn im Leben zu finden.

Sicher gibt es viele Menschen, die sich in diesem Buch wiederfinden. Schettini hat wie Batchelor Zweifel an Reinkarnation und anderen Aspekten des Buddhismus. Auch im „Erwachen“ sieht er keinen Sinn, wenn es „außerhalb der einfachen, menschlichen Erfahrung liegt.“ Er versucht nicht, die Zweifel, die er hat, durch ein tieferes Verstehen zu klären, sondern er lässt sich von ihnen leiten, so dass sie eigene Wahrheiten schaffen, mit denen er sich dann gut arrangieren kann.

Das Buch lässt sich empfehlen als Einblick in das Denken und Erleben eines Suchenden mit vielen Zweifeln. Es zeigt, wie er von dieser Ausgangsposition den tibetischen Buddhismus wahrnahm, sich davon wieder löste und einen Weg fand, für sich selbst „authentisch zu sein“.

Tenzin Peljor



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

Bitte fordern Sie kostenlos unser Gesamtprogramm an oder informieren Sie sich unter www.buddhareden.de