

# BÜCHER

## EINE BERÜHRENDE BIOGRAFIE



**Strahlende Vollkommenheit**  
Die Lebensgeschichte von Tulku Urgyen Rinpoche.  
Erzählt von Erik Pema Künsang und Marcia Binder Schmidt.  
Manjughosha Verlag, Berlin 2016, 620 S., 37,90 €

Alle Bücher, die unter dem Namen Tulku Urgyens bislang erschienen, sind Aufzeichnungen seines gesprochenen Wortes, die sein Schüler und Übersetzer Erik Pema Künsang gesammelt und veröffentlicht hat. Auch die Lebenserinnerungen, die der 1995 verstorbene Dzogchen Meister in seinem kleinen Meditationsraum sitzend hin und wieder im kleinen Kreis von sich gab, wurden von Erik über die Jahre mit einem Tonbandgerät aufgezeichnet und in diesem Buch zusammengefasst. Der warme und bildhafte Erzählduktus von Tulku Urgyen wird in diesem Buch unverändert wiedergegeben und liest sich auch in der deutschen Übersetzung flüssig und bildhaft. Viele seltene Fotografien bereichern diese in vieler Hinsicht inspirierende Lektüre.

„Ich verfüge über keinerlei besonderen Qualitäten, außer dass ich mich mit der Herstellung von bestimmten Tormas

auskenne“ – das unprätentiöse Selbstverständnis eines Verwirklichten durchzieht das ganze Buch. Tulku Urgyen, einer der bedeutendsten spirituellen Lehrer des 20. Jahrhunderts, gilt als Wiedergeburt eines der 25 Schüler Padmasambhavas. Er war Linienhalter der Barom-Kagyüpa, einer der vier großen Kagyüschulen, die mittlerweile so gut wie ausgestorben ist, wurde vom 16. Karmapa als Wiedergeburt von Guru Chöwang – einem der fünf Tertön-Könige bestätigt und war als Urenkel des Schatzfinders Chokgyur Linpa, Halter von dessen Terma-Tradition. Nach seiner Flucht aus Tibet wirkte Tulku Urgyen als Botschafter des Karmapa im Exil, bevor ihm König Birendra von Nepal in den 1960ern mehrere Grundstücke alter buddhistischer Heiligtümer im Kathmandutal überließ. Seinem Auftrag, das buddhistische Erbe des heute überwiegend hinduistischen Nepals wieder aufzubauen, folgte Tulku Urgyen mit der Errichtung von drei Klöstern und einer Klausurstätte. Er war Lehrer zahlreicher Lamas und vieler Menschen aus dem Westen. Seine Söhne – Chökyi Nyima, Tsike Chokling, Drubwang Tsoknyi und Mingyur Rinpoches, die als Wiedergeburten unterschiedlicher Vajrayana Schulen anerkannt sind, geben heute das Vermächtnis dieses herausragenden Meditationsmeisters weiter.

Das Buch beleuchtet Tulku Urgyens inspirierende Begegnungen mit spirituellen Persönlichkeiten im Tibet vor der chinesischen Invasion wie auch in der tibetischen Diaspora. Der Leser erfährt lebendig und

aus erster Hand über das Wirken spiritueller Größen der jüngeren Geschichte Tibets – herausragende Individuen, auf welche die heute als Rime-Bewegung bekannte unparteiische Vertretung des Kerns aller tibetisch-buddhistischen Schulen zurückgeht. Doch wir lesen nicht nur über die spirituelle Elite Tibets. Anschaulich wird vor die Augen geführt, wie flächendeckend und tief verwurzelt der Buddhadharma vor der kommunistischen Invasion im tibetischen Dasein verankert war – das ganze Land ein einziges Netz von Klausurstätten, yogischen Lagern und Klöstern, gehalten von einer dem Volksbuddhismus ergebenen Gesellschaft. Wir begegnen auf den Seiten des Buches einer erstaunlichen Selbstverständlichkeit gegenüber übernatürlichen Erscheinungen, Prophezeiungen und anderen geheimnisvollen Themen. Wundersame Kurzgeschichten gewähren Einblick in das Leben und Sterben bemerkenswerter Praktizierender. Der Insider entdeckt überdies auf spannende Weise Zusammenhänge der wichtigen Inkarnationslinien und besonders interessant ist das Buch für Leser, die sich dem Erbe des tantrischen Ur-Meisters Padmasambhava verbunden fühlen und damit auch dem Thema von Termas und Tertöns. In kaum einem anderen Buch kommt man auf derart konzentrierte Art den spirituell Verwirklichten Tibets nahe wie in diesen spannenden und unterhaltsamen Erinnerungsaufzeichnungen.

*Ayshen Delemen*

## LIEBE UND GEISTESWISSENSCHAFT



**Allumfassende Nächstenliebe**  
Matthieu Ricard  
Edition Blumenau, Hamburg 2016, 915 S., 28,00 €

All den Kritikern jedweder Bessere-Welt-Lebenscoaching-Gutmenschen-Literatur und ihren Urteilen: Allgemeinplätze, Binsenweisheiten, realitätsfremd etc., ihnen kann man jetzt dieses Buch entgegen halten, was ob seines Umfangs gleichzeitig eine Durchblutungs-fördernde Hantel-Übung ist. Schwerer noch wiegt der Inhalt: eine umfassende Sammlung von Forschungen und Daten rund um das Thema Altruismus. Ist Altruismus ein Ideal, ein Deal, ein Instinkt und/oder eine kulturelle Prägung? Minutiös hat M. Ricard zusammengetragen, was an wissenschaftlichen

Untersuchungen zu diesem Themenkomplex existiert. Angesichts der Verrohung der Gesellschaften, dem sich ausweitenden Phänomen des Terrors und Kriegen mit ihrer besonderen Mischung aus emotionaler Kälte und brennendem Hass, ein wertvolles Material, zu mehr Verständnis über sich selbst und andere Menschen zu kommen. Wie ticken wir, was ist Fakt?

M. Ricard führt den Leser auf einen Rundgang durch die inneren Welten unserer Motive, emotionalen Muster und die vielfältigen Licht- und Schattenseiten von Prägungen durch Moden, Religionen, Ideo-

logien und moderne geglückte oder fehlgeleitete Befreiungsversuche. Welche Grundbedürfnisse des Menschen stecken hinter all den bizarren, narzisstischen, egomanischen Phänomenen der modernen Gesellschaft? Und was ist der Mensch wirklich? Das Feld des Altruismus wird umgegraben, der Begriff wird seziiert, geklärt und definiert, dann erweitert um seine Facetten wie Kooperation, Bindungen zwischen Menschen, aber auch seine Gegenstücke, Egoismus, Selbstbehauptung, Abgrenzung, Aggression etc. werden systematisiert und dazu allerlei Theorien vorgestellt, von denen man schon im Ansatz beim Lesen hofft, dass sie sich nicht als wahr erweisen. Doch sie alle sind es wert, darüber nachzudenken.

Die Forschungen zu echtem Altruismus hinterlassen ebenfalls teilweise einen bitteren Nachgeschmack: Probanden werden durch allerlei frei erfundene rührselige Geschichten, verkörpert von Schauspielern, zu Gefühlen und Handlungsweisen manipuliert. Viel Fake, um zu prüfen, ob echtes Mitgefühl möglich ist. Für mich warfen sich beim Lesen ethische Fragen zu dieser Art Laborversuche auf: künstliche Bedingungen, ein Lügenszenario und die Gefühle und Verhaltensweisen hinter Licht geführter Studenten – wie wissenschaftlich ist diese

Methodik? Durch den Frost der geschilderten Versuche und Theorien ziehen sich M. Ricards Kommentare wie ein warmer Blutfluss, relativieren und verbinden die Aspekte.

Besonders relevant und spannend lesen sich Tatsachen- und Erfahrungsberichte in puncto Menschlichkeit von Zeugen in Ausnahmesituationen, in denen menschliches Verhalten sich authentisch zeigt. Die Interpretationen bleiben ambivalent. Wenn z.B. geschildert wird, wie in Horror-Gulags am Ende die Menschlichkeit zum Erliegen kommt, kann man sagen, Humanität sei nur Fassade, letztlich ist der Mensch dem Menschen ein Wolf. Eventuell kommt man aber auch zu dem Ergebnis, dass es erst solcher abnormer Bedingungen bedarf, damit der Mensch unmenschlich wird. Das hat weitreichende Konsequenzen für den Alltag. Menschen in sozialen Elendsvierteln hindert ihre Situation daran, ihre volle Menschlichkeit zu entfalten, und die erhöhte Gewalt dort ist Folge der Ignoranz der bekannten Parameter, ihr den Boden zu entziehen.

Es ist eine Stärke des Buches, unendliche Facetten von Sichtweisen anzuführen, die beweisen, wie vielschichtig, komplex und verwirrend die geistige Realität ist. Darüber hinaus fasst es eine Unzahl von Quellen-Werken zusammen, die man in der Folge

gerne lesen würde. Es hat enzyklopädischen Charakter und ist doch vor allem ein Plädoyer, altruistische Liebe als wichtigsten Faktor für ein erfülltes, lebenswertes Leben zu erkennen. Und das nicht nur in Bezug auf Menschen, sondern auf alle fühlenden Wesen. Wissenschaftliche Indizien mögen die Relevanz untermauern, und Matthieu Ricard als Wissenschaftler erweist in der Vermittlung zwischen den Aussagen des Buddhismus und der Welt der Forschung zu diesem universellen Heils-Faktor Mitgefühl der Menschheit einen großen Dienst. Ob sich notorische Skeptiker durch Fakten wie das Buch sie anführt beeinflussen lassen? Wohl eher durch eine von bewusstem Altruismus durchdrungene Persönlichkeit wie M. Ricard selbst. Theorie kann Praxis nicht ersetzen. Aber Theorie kann die Praxis auf ein bewusstes Fundament stellen, und für diesen Zweck eignet sich „Allumfassende Nächstenliebe“ in der besten Weise. Den klassischen buddhistischen Methoden Altruismus zu entwickeln, indem man alle als die eigenen Mütter betrachtet, ist hier eine moderne Argumentationshilfe an die Seite gestellt, sich selbst und andere von der Sinnhaftigkeit dieses Tuns zu überzeugen.

*Nicola Hernádi*

## EIN LICHT DER ERKENNTNIS



**Illuminator, a Light of Gnosis**  
The Great Commentary on the Single Intention  
Dorje Sherab,  
englisch/tibetisch  
Edition Garchen  
Stiftung,  
München 2015,  
290 S., 129,00 €

Mit dieser Veröffentlichung in der Reihe „Edition Garchen Stiftung“ wird eine Handschrift des ältesten Kommentars zu einem wichtigsten Grundtext der Drikung Kagyü Tradition zugänglich gemacht. Der Grundtext, welchen der

Kommentar erläutert, ist unter dem Namen „Die Eine Intention“ (tib. dgongs gcig) bekannt geworden. Es handelt sich dabei um Belehrungen, die auf Kyobpa Jigten Sumgön (1143–1217), den Begründer der Drikung Kagyü Tradition, zurückgehen. Diese Belehrungen wurden von einem seiner Hauptschüler in ca. 150 prägnanten Thesen (sog. Vajra-Aussagen) niedergeschrieben, und musste von je her mit erklärenden Kommentaren gelehrt und studiert werden. Im Zusammenhang der Textgeschichte dieser Kommentare, spielt die nun zugänglich gemachte Handschrift eine zentrale Rolle: im 16-seitigen Vorwort erklärt Jan-Ulrich Sobisch, dass alle bekannten Blockdrucke und Handschriften später als die vorliegende Handschrift entstanden und dass alle modernen, digital produzierten Editionen des tibetischen Textes sich nur selektiv auf

eine relativ schlechte schwarz-weiß Kopie dieser Handschrift stützen. Das bedeutet, dass mit den hervorragenden Farbabbildungen, die mit der Veröffentlichung der Handschrift zugänglich gemacht werden, eine neue Perspektive zur Erhöhung der Qualität des Textes eröffnet wird.

Dass der Handschrift dabei großes Gewicht zukommt, wird durch ihr hohes Alter bestärkt. Sie konnte mit hoher Wahrscheinlichkeit auf den Zeitabschnitt 1267–1290 datiert werden, womit sie entweder dem Autor des Kommentars, Dorje Sherab (13 Jh.) selbst, oder einem seiner direkten Schüler zugeschrieben werden kann.

Jan-Ulrich Sobisch hat hierzu einen ausführlichen Kommentar verfasst, der 2017 im Wisdom Publication Verlag erscheinen wird.

*Sonam Spitz*

## ERWACHTE FRAUEN



**Das verborgene Licht**  
100 Geschichten  
erwachter Frauen  
aus 2500 Jahren,  
betrachtet von (Zen)  
Frauen heute.  
Florence Caplow,  
Susan Moon (Hrsg.),  
Edition Steinrich,  
Berlin 2016,  
512 S., 28,00 €

Hundert bemerkenswerte kurz-prägnante Geschichten, entnommen vor allem drei berühmten Zen-Sammlungen (aus dem 12. bzw. 13. Jh.), bereichert mit Geschichten und Koans aus dem alten Asien und dem modernen Westen, werden von 116 zeitgenössischen Frauen (meist Zen-Priesterinnen), die seit Jahrzehnten fest verwurzelt in ihrer spirituellen Praxis und zumeist als Dharma-Lehrerinnen tätig sind, auf sehr persönliche Weise kommentiert. Der Blickwinkel weiblicher Praxiserfahrung auf 2500 Jahre gelebten Buddhismus eröffnet eine sehr interessante „Graswurzel“-buddhistische Sicht, ein Blick eher von unten. Es geht in diesem Buch allerdings nicht

um eine Abrechnung der Unterdrückung weiblicher Spiritualität und weiblichen Erwachens. Wessen Geist entschlossen zur Erleuchtung ist, der erwacht, ob er sich nun in einem männlichen oder weiblichen Körper befindet. In den Geschichten geht es um das weibliche Manifestieren eines erwachten Geistes und nicht um akademische Klugscheißereien. Ein freier, brillanter Geist durchweht das Buch und auf jeder Seite bläst einem eine frische, kühle Brise entgegen.

Zu jeder der 100 kurzen Zen-Geschichten gibt es eine (manchmal auch zwei) Betrachtungen von langjährigen Praktizierenden, die dank ihrer langen und zum Teil harten Schulung gewohnt sind, ohne lange Umschweife auf den Punkt zu kommen. Offen und ehrlich geben die kommentierenden Frauen einen Einblick in ihr Leben und zeigen, wohin sie die Praxis gebracht hat, was sie konkret durchkauen und durcharbeiten mussten. Viele Betrachtungen kreisen um das Thema, wie man sich als Familienmutter, Zentrumsleiterin und zudem oft noch berufstätige Frau überhaupt ernsthaft seiner Dharmapraxis widmen kann. Schuldgefühle, Ausbruchsfantasien und der brennende Wunsch, ganz der

Welt, die einen fesselt, zu entsagen, sind an der Tagesordnung. Und dann die Entdeckung, dass man den spirituellen Weg auch zu Hause gehen kann – und zwar flexibel angepasst an die jeweiligen Umstände! Geht es nicht immer darum, seine Anhaftung an die eigenen Wünsche und Vorstellungen fallenzulassen? Man übt genau dort, wo man ist – ob in der Familienküche oder Klosterküche, der Reiskuchen gelingt hier und dort, oder auch nicht. Mit dieser down to earth Einstellung schlagen die Betrachtungen den Bogen zu den alten Geschichten, in denen es auch nur um eines ging: die frischeste Frische des Augenblicks, genau jetzt, nur hier, auf die Situation reagieren. Hier schließt sich der Kreis kraftvoller Intensität und bohrender Direktheit, es ist derselbe Geist, der in den alten Geschichten und in den zeitgenössischen Betrachtungen weht, und er öffnet sich zugleich wieder neu. Denn auch im Leser sind Geschichten entstanden, Überlegungen, wie er oder sie das eine oder das andere Koan verstehen würde, was er oder sie schon erlebt hat und wie er oder sie die Unbeirrtheit aufrechterhält, den Weg bis zum Ende zu gehen.

*Andrea Liebers*

## EIN KLASSIKER



**Nagarjuna's letter**  
Nagarjuna's 'Letter  
to a friend' mit  
einem Kommentar  
von Rendawa,  
englischsprachig.  
Library of Tibetan  
Works and Archives,  
Dharamsala 1979,  
163 S.

„Nagarjuna's Letter“ ist ein Klassiker der indo-tibetischen Literatur. Viele der großen buddhistischen Werke Tibets zitieren Passagen dieses nur 123 Verse langen Texts. Der „Letter“ ist ein Brief des im 2. Jahrhundert n. Chr. lebenden indischen Meisters Nagarjuna, des Gründervaters

der Madyamaka-Philosophie, an einen befreundeten König. Nagarjuna vermittelte ihm darin, wie er als Laie dennoch den gesamten buddhistischen Pfad beschreiten kann, wobei der explizite Bezug zum „weltlichen“ Leben in nur wenigen Versen vorhanden ist.

Kommentiert wird Nagarjuna's Brief hier von Rendawa, einem im 14. Jhd. lebenden, herausragenden tibetischen Meister der Sakya Tradition. Dieser war auch Lehrer des Gelug-Gründers Je Tsongkhapa. Rendawa gibt in knapper und leicht verständlicher Weise die Verse inhaltlich wieder und punktuell für deren Verständnis erhellende Informationen. Durch eine Darstellung der Gliederung des Textes erhält man leicht eine gute Übersicht. Da es sich um eine traditionelle Kommentierung handelt, ist eine

gewisse Transferleistung seitens der Leserschaft vonnöten, um die Inhalte dieser sehr gesegneten Verse auf die eigenen Lebenssituationen und die heutige Zeit zu übertragen.

„Nagarjuna's Letter“ ist wachrüttelnd und auf die eigene buddhistische Praxis ausgerichtet. Er ist besonders denjenigen zu empfehlen, die ernsthaft und ohne Beschönigungen am eigenen Geist arbeiten und eine tiefgreifende Transformation erfahren möchten.

Zwei weitere, ebenfalls zu empfehlende, traditionelle Kommentare, die ins englische übertragen wurden, stammen von den großen Nyingma-Meistern Lama Mipham und Kyabje Kangyur Rinpoche.

*Jan Köhler*

## LEBENSPRAXIS EINES BODHISATTVAS



**Die Reise auf dem Pfad des Mitgefühls**  
Seine Heiligkeit Der 17. Karmapa Ogyen Trinley Dorje.  
Edition Mandarava, Gutenstein 2014, 134 S., 14,00 €

Der kleine Sequoyah-Verlag umfasst die Edition Mandarava, in welcher einige interessante buddhistische Bücher erschienen sind. Darunter befindet sich ein geschichtlicher Überblick zur Geschichte der Karmapas von 1110 bis 2010 sowie Texte Seiner Heiligkeit, dem 17. Karmapa Ogyen Trinley Dorje.

Die „Reise auf dem Pfad des Mitgefühls“ ist 2009 bei KTD Publications New York auf Englisch erschienen (Traveling the Path

of Compassion). Der tibetische Basistext sind Die Siebenunddreißig Handlungsweisen eines Bodhisattva (tib. rgyal sras lag len so bdun ma) von Ngülchu Thogme Sangpo, den S.H. der 17. Karmapa im Nonnenkloster Tilokpur in Nordindien im Februar 2007 erläuterte. Für die 2014 in der Edition Mandarava erschienene deutsche Ausgabe besorgte Sylvester Lohninger die Übersetzung des Basistextes und Johanna Haydn übersetzte den Kommentar. Dieses Buch ist der erste längere Kommentar S.H. des 17. Karmapas, der in (deutscher) Übersetzung vorliegt.

Das Buch beginnt mit einer erläuternden Einführung zu Herkunft und Tradition des Textes und einer Biografie von Ngülchu Thogme Sangpo, der Anfang des 14. Jahrhunderts in der Region U-Tsang in Tibet geboren wurde. S.H. der 17. Karmapa erklärt in seiner frischen, jugendlichen und humorvollen Weise einen der bedeutendsten Texte „Die 37 Handlungsweisen eines Bodhisattvas“ - Vers für Vers. In seiner Erklärung erzählt er auch von vielen persönlichen Erinnerungen und Erfahrungen. In

einer einfachen und zugänglichen Sprache schildert er anhand von Geschichten der traditionellen Überlieferung die tiefgründigen Aussagen der Siebenunddreißig Handlungsweisen eines Bodhisattvas und rückt die philosophischen Inhalte in eine lebensnahe, moderne und verständliche Nähe. Damit eignet sich das Buch sowohl für Einsteiger in die buddhistische Philosophie und die Kenner der buddhistischen Lehre unter den Lesern werden die umfassende Tiefe und die praxisnahen Schilderungen und Situationen schätzen, mit denen S.H. der 17. Karmapa diesen berühmten Text ausstattet und kommentiert. In den beiden letzten abschließenden Abschnitten ist der Text von Ngülchu Thogme Sangpo in Deutsch und in Tibetisch wiedergegeben und eignet sich daher auch wunderbar für die Rezitation und Kontemplation. Ein ideales kleines Buch, das man auf die Fahrt zu kommenden Unterweisungen S.H. dem 17. Karmapa in Deutschland, Österreich oder der Schweiz mitnehmen und lesen sollte.

*Bettina Föllmi*

## „LAZY LAMA“



**Von Milch zu Joghurt**  
Rezepte für Leben und Sterben.  
Drei Vorträge von Rinpoche Tulku Rinpoche.  
Manjughosha Edition, Berlin 2014, 80 S., 19,90 €

Anfangs fand ich es befremdlich, dass ein bekannter Lehrer wie Rinpoche Tulku Rinpoche, sich als „Lazy Lama“ bezeichnete. Er, der so viel studiert und Bücher geschrieben hat, der weltweit lehrt und unterwegs ist, der Klöster, Krankenhäuser und Zentren betreut, will faul sein? Um diesen „Titel“ zu unterstreichen, hat er sogar eine gleichnamige Mini-Buchserie veröffentlicht. Der Name ist also Programm.

Rinpoche Tulku ist immer entspannt und er lächelt viel. Er zeigt Möglichkeiten auf und

regt Menschen an, über ihr eigenes Leben und das, was wirklich ist, nachzudenken. Auch wenn es um komplexe Themen geht, bleibt seine Sprache immer sanft und verständlich. Hier geht es also nicht um „Faulheit“ im üblichen Sinn, sondern eher, wie beim Software-Ingenieur, um Effizienz. Um langfristig Zeit zu sparen und faul sein zu können, muss die Basis stimmen. Jetzt ist es klar: faul sein, heißt klug sein.

„Von Milch zu Joghurt“ fasst drei Vorträge aus den Jahren 1995, 1999 und 2008 zusammen. Sie handeln von Wiedergeburt, der Bedeutung eines Lehrers und dem Umgang mit dem Tod. Rinpoche ermutigt den Leser, sich selbst zu prüfen, um sich eine annähernde Gewissheit der wichtigsten Prinzipien der buddhistischen Philosophie zu verschaffen.

„Die wahre Natur aller Dinge ist wechselseitige Abhängigkeit“ schreibt er. Es gäbe nichts, das für sich allein existieren könne. Nichts habe einen festen Kern oder sei beständig. Was aus Elementen zusammengesetzt ist, sei durch viele Umstände entstan-

den und werde deshalb wieder auseinander fallen. Alles vergehe, bewirke dadurch etwas Neues und ist Teil eines unauflösbaren, umfassenden Wandlungsprozesses.

Das Leben, Sterben und die Wiedergeburt seien vergleichbar mit Milch und Joghurt. Ohne Milch gibt es keinen Joghurt. Joghurt ist aber eine andere Substanz als die ursprüngliche Milch. Ähnlich sei der Übergang von einem Leben in ein anderes: „Jetzt bin ich Milch, aber im nächsten Leben könnte ich Joghurt werden!“

Ablehnung und Anhaftung schaffen Leid. Sie entstehen, weil es uns an Einsicht und Weisheit fehlt. Ein spiritueller Freund oder Lehrer kann uns zeigen, wie wir uns von unserem Unglück befreien, um glücklich zu sein. Einen authentischen Lehrer zu finden, ist deshalb wichtig, weil es schwer ist, einmal fehlgeleitet, seinen Weg zurück zu finden. Deshalb müssen wir den Lehrer auf verschiedenen Ebenen prüfen.

Erst mit Vertrauen und Hingabe können wir unser Herz öffnen. Rinpoche bezeichnet dies als die Hauptpraxis. „Wenn

Hingabe aufsteigt, öffnet sie das Herz und im selben Augenblick geschieht etwas mit deinem Körper. Es ist inspirierend.“

Ringu Tulku behandelt auch das Thema, das wir am meisten fürchten: das Sterben. Um unsere Ängste zu überwinden, gilt es den Tod zu konfrontieren, ihn zu verstehen, und uns auf ihn vor-

zubereiten. Geist und Körper haben ihr eigenes Kontinuum. Mit dem Tod endet der Körper. Aber wie setzt sich der Geist fort? „Das Gewahrsein selbst dauert fort. Gewahrsein ist kein Ding. Weil Gewahrsein keine physische Substanz hat, kann es auch nicht ausgelöscht oder zerstört werden. Es muss fortbestehen, es muss

weitergehen. Deshalb sollten wir uns daran erinnern, dass es keinen Grund gibt, Angst zu haben, denn der Tod ist nur ein weiterer Wandel in diesem Kontinuum.“

Ich empfehle Ihnen dieses kluge Bändchen von Lazy Lama.

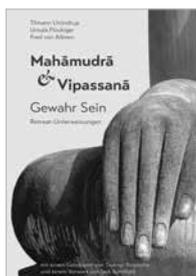
Gerald Blomeyer

## WEISHEIT UND MITGEFÜHL

### Mahamudra und Vipassana

Gewahr Sein, Retreat-Unterweisungen

Tilman Lhündrup, Ursula Flückiger und Fred von Allmen. Norbu Verlag, Badenweiler 2015, 399 S., 26,90 € (auch als USB-Stick-Hörbuch erhältlich)



Mit diesem ansprechenden Buch dürfen wir drei hochkompetente und altbewährte deutschsprachige Meditationslehrer aus verschiedenen buddhistischen Traditionen innerlich begleiten, und zwar zu zwei gemeinsam geleiteten einwöchigen Retreats in Beatenberg im Berner Oberland, Schweiz. Diese Retreats wurden im Stil des Vipassana schweigend durchgeführt. Leider fehlen Hinweise, wann sie stattfanden und was sie voneinander unterschied. Bei der Lektüre gewinnt man den Eindruck, als handele es sich um eine einzige Veranstaltung, bei der sich Referenten und Themen locker aufbauend abwechseln. Auch geführte Meditationen werden wiedergegeben.

Lama Tilman (geb. 1959) genoss eine intensive Ausbildung in der Karma Kagyü-Linie des tibetischen Buddhismus und leitete, nach sieben eigenen Retreat-Jahren, noch 17 Jahre lang die traditionellen Dreijahres-Retreats in der Auvergne, Frankreich. Seit 2011 lebt er in Freiburg. Hier gibt er uns gut verständliche Grund-

lagen-Unterweisungen zu Mahamudra, vor allem auf der Basis des „Ozeans des wahren Sinns“ des neunten Karmapa, von denen er einige ausgewählte Passagen so eindringlich und teils wiederholt kommentiert, dass sie sich dem aufmerksamen Leser nicht nur erschließen, sondern gut einprägen.

Die beiden anderen Retreat-Leiter haben ihren Schwerpunkt in der Vipassana-Tradition des Theravada. Ursula Flückiger (geb. 1954) steht in der thailändischen Waldkloster-Tradition von Ajahn Chah. Sie zitiert ausgiebig bei passenden Gelegenheiten auch nicht-buddhistische Autoren und kommt immer wieder auf die Gehmeditation zurück, die im tibetischen Buddhismus bisher nicht üblich ist. Fred von Allmen (geb. 1943), der sich in Deutschland vor allem als Theravada-Lehrer einen Namen gemacht hat, überraschte mich, als ich bemerkte, dass der größte Abschnitt über Bodhicitta von ihm und nicht etwa – wie erwartet – von Lama Tilman geleitet wurde. Seine Quelle dazu ist jedoch die tibetische Tradition (Dzogchen und Gelug), aus der er ebenfalls Unterweisungen erhielt. Bodhicitta gilt im Allgemeinen als vielleicht größter Unterschied zwischen südlicher und nördlicher Tradition, was jedoch in diesem Buch nicht diskutiert wird.

Stattdessen betonen die drei Retreatleiter ihre Gemeinsamkeiten bei der Erforschung der Natur unseres Gewahrseins in Verbindung mit der Praxis von großem Mitgefühl. In den Worten von Lama Tilman: „Vipassana bedeutet: tiefes Verstehen, klare Schau oder durchdringende Einsicht. Wie könnte irgendeine andere Tradition des Erwachens behaupten, etwas anderes zu sein als Vipassana ... Mahamudra praktizieren bedeutet, in der Er-

kenntnis zu leben, dass alle Erfahrungen ohne irgendeine Ausnahme das Siegel der Leerheit oder des Nicht-Selbst tragen. Ich nehme an, kaum ein Vipassana-Yogi würde sagen: Das praktizieren wir nicht... Für mich sind es gleichwertige Zugänge zur Befreiung... Die Vielfalt der Ansätze sind unser Reichtum.“ (S.189).

Den Hauptunterschied sehen die Autoren, wie es Fred von Allmen gleich zu Anfang auf den Punkt bringt, übereinstimmend darin, dass Vipassana ein Prozess ist, bei dem man von A nach B geht: „Erst kultiviert man präzise Achtsamkeit, dann kommt es zu einem Loslassen und die befreiende Erfahrung des Unbedingten, Nicht-Konditionierten findet statt. – Mahamudra hingegen ist ein Prozess von A nach A. Das, was wir suchen oder verwirklichen wollen, ist immer schon da. Wir müssen dazu aufwachen, es erkennen. Es ist unsere ureigene Natur.“ (S.33)

Wer sich dieses Buch Absatz für Absatz langsam zu Gemüte führt und immer wieder einhält, um Meditationen zu vertiefen – vergessen wir nicht, es handelt sich um Retreat-Unterweisungen – wird mit Sicherheit viele Anregungen finden, und das unabhängig davon, ob er sich schon länger um buddhistische Meditation bemüht oder nicht. Dafür sorgt schon der große Erfahrungsschatz der Retreatleiter, der in der Kombination von Mahamudra und Vipassana bisher wohl einzigartig ist. Ein Experiment, wie sie es nennen, das sich nicht an Intellektuelle mit ihren Spitzfindigkeiten, sondern an Praktizierende mit unermüdlichem Forschergeist richtet: „Es braucht Anregung durch Texte und genug Zeit, um darüber zu meditieren.“ (Lama Tilman, S.179).

Cornelia Weishaar-Günter

## EIN ERHELLENDES GEBET



**Lichter der Weisheit**  
Das Butterlampen-  
Wunschgebet.  
Chhimed Rigdzin  
Rinpoche mit einem  
Kommentar von  
James Low.  
Edition Khordong/  
Wandel Verlag,  
Berlin 2014,  
288 S., 21,60 €

Licht – dargebracht – wird als ein Ausdruck altruistischen Wünschens verstanden. Oft soll das physische Licht in unserer oder in einer anderen Wirklichkeitsdimension Helligkeit spenden, soll Schwere, Trübung und Leid in Leichtigkeit, Klarheit und Freude transformieren, soll einen Weg erhellen.

Chhimed Rigdzin Rinpoche (1922 – 2002), Tantra- und Dzogchenmeister, war Linienhalter der Tradition des Nyingma-Klosters Khordong. Er zeichnete sich durch kraftvolle, unkonventionelle und zugleich traditionsbezogene Belehrungen aus.

Chhimed Rigdzin Rinpoche verfasste „Das Butterlampen-Wunschgebet“ als Ma-

hāyāna-Praxistext, um mögliche Hindernisse im Leben seines Lehrers, Tulku Tsultrim Zangpo, zu beseitigen und das Wohlergehen aller Lebewesen zu fördern. Noch heute wird dieses Gebet regelmäßig praktiziert, dabei werden mehr als 100.000 Butterlampen angezündet und den Buddhas und Bodhisattvas dargebracht.

Verbunden mit dieser Praxis ist der Wunsch, persönlichen oder allgemeinen Frieden zu erzeugen. Chhimed Rigdzin Rinpoche verwendet das Bild einer traditionellen Butterlampe, deren Bestandteile – das Gefäß, das Öl, der Docht und die Flamme – im Verlauf von 18 Abfolgen poetisch mit jeweils neuen assoziativen Bedeutungsebenen belegt werden, wodurch ein Spektrum von Methoden auf dem Weg zur Erleuchtung erscheint. Das Unbeschreibbare wird so bebildert.

Dem Gebetstext, der von allen vier tibetischen Schulen in die eigene Praxis integriert werden kann, sind traditionelle vorbereitende Übungen vorangestellt. Auf Empfehlung von Chhimed Rigdzin Rinpoche wurde „Das Sutra des Königs mit der Goldenen Hand“ hinzugefügt; es weitet das Herz, unermessliches Mitgefühl entsteht. Der Rezitationstext ist auch auf Tibetisch enthalten.

Dem Kommentar von James Low im zweiten Teil des Buches ist es zu verdan-

ken, dass ein größeres Publikum Zugang zu dem visionären Gebetstext bekommt, der von jedem/r – auch ohne Einweihung – rezitiert werden kann. Als einer der engsten Schüler von Chhimed Rigdzin Rinpoche übersetzte er zusammen mit ihm das Gebet. Sein Kommentar erhellt dem/der Leser/in aus Dzogchen-Sicht den subtilen Sinngehalt des Gebetes, Zeile für Zeile. Er gibt konkrete Hinweise zur inneren meditativen Haltung während der Rezitation und erläutert das Konzept von Leerheit aus immer wieder neuen Blickwinkeln. Alltagsnahe Interpretationen lockern den Text auf und inspirieren durch ihre praktische Lebensweisheit, ohne sich dabei in Trivialitäten zu verlieren. Das Buch eignet sich sowohl für Neueinsteiger, die eine verdienst- und hingebungsvolle Gebetspraxis für eine Lichtdarbringung suchen, als auch für Personen mit Kenntnissen im Buddhismus, die dem Dzogchen gegenüber offen sind. „Lichter der Weisheit“ ist ein Buch, das einen lange als Quelle von Weisheit begleiten kann.

„Unsere Wesensnatur ist strahlend, doch vor uns verborgen. Möge das Licht der Nichtdualität dieses Paradoxon erhellen.“ (S. 5)

*Albrecht Seeger*



## Blüte und Verfall

im Hīnayāna- und im Mahāyāna-  
Buddhismus

von Hellmuth Hecker

Paperback, 220 Seiten

ISBN 978-3-931095-99-4. EUR 20,00

Nur ein wirklicher Kenner des Buddhismus kann sich an ein Werk wagen, das, wie im hier vorliegenden Buch, den Anspruch erhebt, eine objektive und fundierte Darstellung der im Laufe der vielen Jahrhunderte – seit dem Tode des Buddha – sich entwickelnden Hauptrichtungen des Buddhismus aufzuzeigen. Dr.

Hellmuth Hecker ist einer der wenigen, die diesen Anspruch erfüllen können. Ohne eine der beiden Hauptrichtungen hervorzuheben, zeigt er deren Stärken und Schwächen; zeigt die verschiedenen scholastischen, esoterischen und mystischen „Schulblüten“, die sich daraus entwickelt haben, mit ihren Irrungen und Wirrungen und mit ihren teils ernsthaften Reformationsbestrebungen. Immer mit dem Maßstab der ursprünglichen Lehre als Wegweiser, wie es nur ein tief Wissender und echter Praktiker der Lehre des Buddha tun kann. Und so finden wir in diesem Werk neben einer umfangreichen geschichtlichen Darstellung des Buddhismus und seiner beiden Hauptschulen, auch – notwendigerweise – ein echtes Lehrbuch, das einige der tiefsten Lehرداریungen des Buddha erklärt und erhellt. Denn ohne eine genaue Kenntnis der ursprünglichen Lehre ist eine kritische und klare Auseinandersetzung mit den so vielfältigen Blüten des Buddhismus, mit ihrem Aufblühen und ihrem Verfall, mit ihrer Wahrheit und ihrer Verblendung nicht möglich.



**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)