

BÜCHER

EAST MEETS WEST

Die Weisheit eines offenen Herzens.
Eine Synthese aus buddhistischer Praxis und westlicher Psychotherapie.
Thubten Chodron und Russell Kolts,
Arbor Verlag, Freiburg 2016, 406 S., 22,90 €



Russell Kolts, klinischer Psychologe, und Thubten Chodron, buddhistische Äbtissin, ist hier ein leicht verständliches Buch gelungen, das uns aus vielen Perspektiven an den Mut gefühlten und gelebten Mitgefühls heranführt. Widerspruchsfrei fügen sich die 69 kurzen Beiträge der Autoren zusammen, eine gelungene Zusammenarbeit zwischen westlich-therapeutischen und buddhistischen Erkenntnissen. Mitgefühl ist hierbei definiert als „Sensibilität für (eigenes und fremdes) Leiden und die Motivation, zu seiner Linderung beizutragen.“ (S.39)

Dabei geht es um eine innere Arbeit, die regelmäßig erfolgen sollte, aber sich durch die Kürze von Lektüre, wie jeweils empfohlener Übung bzw. 'Betrachtung', problemlos in einen gestressten Alltag einfügen lässt. Die sechs großen Abschnitte des Buches bauen aufeinander auf – auf Definition und Untersuchung der Bestandteile des Mitgefühls folgt die eigentliche Kultivierung in Denkweise, Kommunikation (unter Einbeziehung von Rosenbergs 'Gewaltfreier Kommunikation'), Diskussion möglicher Hindernisse und Anregungen zur gesellschaftlichen Umsetzung. Dabei lesen sich die einzelnen Beiträge wie ein Musikstück um ein großes Thema herum und es ist möglich, jederzeit ein beliebiges Kapitel herauszugreifen und umzusetzen.

Beide Autoren bemühen sich darum, nur ein Minimum an buddhistischen bzw. psychologischen Fachbegriffen zu verwenden. Sie arbeiten so eng Hand in Hand, dass der jeweilige Verfasser ohne die spezielle Kennzeichnung beim Lesen oft kaum zu erraten wäre. Viele Geschichten aus Alltag und Gefängnisarbeit erleichtern das Verständnis und stets füh-

len wir uns selbst als gewöhnliche Menschen angesprochen.

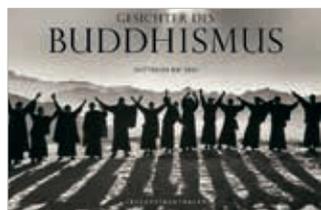
Mit diesem Buch sollten wir uns die wenige tägliche Zeit nehmen, die wirklich erforderlich ist, um die Inhalte nicht nur oberflächlich zur Kenntnis zu nehmen, sondern uns langsam aber sicher zu mehr Mitfühlen mit uns selbst und anderen zu entwickeln. Gibt es Sinnvolleres im Leben? Wie Thubten Chodron es z.B. ausdrückt: „Das selbstbezogene Denken gibt vor, auf unserer Seite zu sein, während es in Wirklichkeit das Gegenteil tut.

Es lässt uns rücksichtslos und unethisch handeln und schafft so die Ursachen für Leid und Elend. Die Selbstbezogenheit steht jedem konstruktivem Verhalten im Weg, denn sie sät Selbstzweifel, wo diese überhaupt nicht angebracht sind, und macht uns misstrauisch, wo es keinen Grund dafür gibt.“ (S. 173) Mitgefühl hilft allen – uns selbst, anderen, der Umwelt..., ohne dass jemals etwas anderes als ein wenig Einsicht und die Bereitschaft zum Üben dazu nötig wäre.

Cornelia Weishaar-Günter

EINDRÜCKLICHER BILDBAND

Gesichter des Buddhismus
Matthieu Ricard,
Frederking & Thaler Verlag,
München 2016, 192 S., ca. 120 s/w
Abbildungen, 29,99 €



Der querformatige Band versammelt eindrucksvolle Portraits von tibetisch buddhistischen Meditationsmeistern (v. a. von Kanyur Rinpoche, Dilgo Kyentse Rinpoche), wild anmutende tibetische Nomaden in traditioneller Kleidung, viele märchenhaft schöne Landschaften (v. a. die Himalaya-Berge und -Hochtäler) sowie

Wasserfälle aus Island. Der bekannte buddhistische Mönch, Übersetzer und Freund des Dalai Lama, Wissenschaftler und engagierte Dharmalehrer Matthieu Ricard hat seit den siebziger Jahren Land (v.a. Tibet) und Leute fotografiert. Tibet-Freunde (und Ricard-Fans) kennen viele dieser Fotos schon als Farbbilder, nun können sie sie als s/w Bilder neu entdecken. Manches Detail kommt brillanter heraus, die Fotos strahlen eine entrückte Zeitlosigkeit aus, die Landschaften wirken wie nicht von dieser Welt. Ricard ging für diesen Band selbst noch einmal in die Dunkelkammer zurück und zog die alten Fotos bei unterschiedlichen Belichtungszeiten auf verschieden angerauten Papieren ab, um vielfältige Lichtkombinationen und Kontraste hervorzurufen. Die Bilder dieses Bandes sind ohne Zweifel ein ästhetischer Genuss. Ganz besonders die Portraits der Rinpoches, deren Präsenz selbst durch das Foto spürbar wird. Die Gesichter bilden laut Ricard „den grenzenlosen Reichtum menschlicher Ausdrucksformen“ ab, auch

den der höchsten spirituellen Entwicklung, und wirken somit inspirierend. In diesem Sinn sieht Ricard auch seine Landschaftsfotos: Erhabene Landschaften könnten „zum meditativen Erlebnis werden und den Geist zum klaren, unbeschwerten Innenraum des Bewusstseins hin öffnen“. Leider fehlen inspirierende Abbildungen praktizierender Frauen, Eremitinnen oder Nonnen. Frauen kommen nur als Ehefrauen, Mütter, Mädchen oder Beobachterinnen von Zeremonien vor, während das „spirituelle Leben“ Männern und (jungen) Mönchen vorbehalten zu sein scheint (so suggeriert es zumindest die Bildauswahl).

Der Erlös des Buches geht an den Verein Karuna-Shechen, der in Indien, Nepal und Tibet mehr als 130 Projekte unterstützt, deren Schwergewicht auf der Verbesserung der Bildung und Lebensbedingungen von Frauen liegt (hier wird also an sie gedacht – großartig!).

Andrea Liebers

EIN MUST-HAVE



Wege zur rechten Erkenntnis – Buddhistische Lehrbriefe
Übersetzt und herausgegeben von Michael Hahn und Sieglinde Dietz
Verlag der Weltreligionen, Frankfurt am Main und Leipzig
2008, 468 S., 32,00 €

Dieses Buch ist ein Juwelenberg für alle, die den authentischen Texten des Buddhismus möglichst nahe kommen möchten, aber nicht Sanskrit und Tibetisch studieren wollen. Die Übersetzer und Kommentatoren dieser 12 Lehrbriefe sind nicht nur wissenschaftliche Fachleute, die ihr Leben dieser Materie gewidmet haben, sie haben mit der Schönheit der Übersetzungen in ein klares, modernes Deutsch einen wichtigen Beitrag für praktizierende Buddhisten geleistet. Das Buch präsentiert 12 Lehrbriefe namhaf-

ter Meister der buddhistischen Vergangenheit Indiens und Tibets, die durch abenteuerliche Wirren der Geschichte in Manuskripten erhalten blieben. Dr. Sieglinde Dietz hatte bereits kompetente Editionen einiger dieser Briefe erarbeitet; der mit diesem Buch vorliegende informative Schatz entstand dann in einer fruchtbaren Kooperation mit dem leider 2014 viel zu früh verstorbenen Professor Michael Hahn.

Die Übersetzungen großer Namen wie Nāgārjuna, Chandragomin und Atiśa machen etwa die Hälfte des Umfangs des Buches aus, die andere Hälfte besteht aus geschichtlicher Hintergrundinformation und vergleichenden, strukturierenden Anmerkungen. Nāgārjunas berühmter Brief Suhr̥llekha bildet das Modell, an dem sich viele der späteren Briefe deutlich orientieren. Stilistische Unterschiede, die bei der Übersetzung verwischen, ergänzen als Kommentar die zusätzlichen Angaben, und vermitteln so Wissenswertes, das sonst verborgen geblieben wäre.

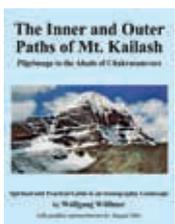
Durch die umfangreichen Einblicke der Kommentare in die Erkenntnisstufen

der Forscher bei der Arbeit am Material, erhält man einen spannenden Einblick in buddhistische Text-Überlieferung und die Geschichte des antiken Buddhismus, der bis heute in Tibet und anderswo lebendig gehalten wurde. Im inneren Kino des Lesers erscheint der ferne Horizont einer Zeit und Geisteshaltung, in der dieses universell humanistische Denken von den Autoren gepredigt und verkörpert wurde. Man hätte sie gerne persönlich kennengelernt! Einen Abglanz ihres Wesens lassen ihre Worte spüren.

Manche Bücher besitzt man, um immer wieder auf sie zurückgreifen zu können. Sie bilden den Schatz der heimischen Bibliothek. Zu diesen gehören die „Wege zur rechten Erkenntnis“ in einem buddhistischen Haushalt unbedingt. Zugegeben, das Buch hat seinen Preis, aber man hat in seinem Leben sicher schon Geld blödsinniger ausgegeben. Ich lese immer wieder in den Briefen und hole mir Inspiration, und werde dies sicher noch den Rest meines Lebens so tun.

Nicola Hernádi

MOUNT KAILASH



The Inner and Outer Paths of Mt. Kailash
Wolfgang Wöllmer
Vajra Books,
Kathmandu 2014
(erhältlich über www.buecher-thoene.de),
250 S., 34,00 €

The Inner and Outer Paths of Mt. Kailash von Wolfgang Wöllmer ist ein wahrhaft lesenswertes, uneingeschränkt empfehlenswertes Buch.

Der Leser/Betrachter erhält gleich auf den ersten Seiten mit der sehr guten, großen Landkarte mit ausgezeichneten Legende einen Überblick über die Lage des Kailash und all der sagenumwobenen Orte darum. Auf den letzten Seiten und im Text führen Umrundungsskizzen mit ins Thema. Exzellente, mitreißende Schilderungen beschreiben faszinierend

die ganz besonderen, außergewöhnlichen, spirituellen Pilgerpfade mit all den wichtigen, mythischen Orten um den heiligsten aller Berge, den Manasarovarsee und das sagenumwobene Königreich Guge in der weiteren Umgebung. Es sind zugleich einige der schönsten Treks der Welt. Ein umfassender Index/Glossar mit 700 Stichwörtern, sehr guten 138 Fotos perfektionieren das in vielen Bereichen wissenschaftlich anspruchsvolle Buch.

Ich pilgerte vor 20 Jahren das erste Mal die äußere Kora/Umrundung. Meine Eindrücke wurden durch Wöllmers Schilderungen bestätigt, erfreulich ergänzt und vertieft. Ich habe nie eine bessere, so wunderbare, hochinteressante Beschreibung des Schneeuwels – so nennen Tibeter den außergewöhnlichen Berg – gelesen.

Nach meiner 13. Kora im heiligen Pferdejahr 2014 hätte ich die Innere Kora - ihr wird ein sehr ausführliches Kapitel gewidmet – gehen dürfen; es wurde mir nicht erlaubt, chinesischer Willkür! Im o.g. Buch durfte ich lesen/schauen, was ich versäumt

habe; durch die perfekte, vollkommene Beschreibung konnte ich mir realistisch vorstellen, diesen Pfad zu gehen und zu genießen. Ich kannte ihn nur aus spärlichen Erzählungen tibetischer Freunde!

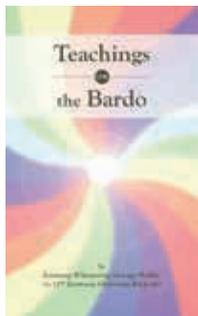
Hochinteressant, sehr ausführlich, anschaulich und anspruchsvoll sind die bildhaften Beschreibungen der Ikonographie des Landschaftsmandalas des Bodhisattvas Chakrasamvara, seiner Gefährtin Vajravahini auf den Felsen, Schneefeldern und Gletschern. Der Grafiker A. Ohm hat die entsprechenden grafischen Darstellungen in Wöllmers herrliche Fotos hineingezeichnet. Die Entsprechungen/Übereinstimmungen sind einleuchtend, verblüffend.

Ich erfuhr auch, was es mit Buddhas Fußabdruck, den ich so oft sah, auf sich hat: Nach der Legende verhinderte sein Tritt auf die Seile, die ein Dämon um den Kailash schlang, um ihn davon zu schleppen, dass der wunderbare Berg abhanden kam. Er ist an seinem Platz geblieben, welch ein Glück!

Helga Klose

ZWISCHENZUSTÄNDE

Teachings on the Bardo



Zurmang Gharwang Rinpoche, Zurmang Kagyud Buddhist Foundation, Lingdum/Sikkim 2016, 108 S., 10,00 € (über Bodhicharya Berlin erhältlich oder über contact@zurmangkayu.org)

S.E. der 12. Zurmang Gharwang Rinpoche ist der derzeitige Linienhalter der Zurmang-Linie innerhalb der Karma Kagyu Schule und somit bestens qualifiziert für Unterweisungen, die sich auf das „Totenbuch der Tibeter“ beziehen. Dieser von Padmasambhava verfasste Text wurde als verborgener Schatz von Karma Lingpa wiederentdeckt, der seinerseits eine enge Verbindung zur Karma Kagyu Schule hatte.

Während das Totenbuch einer sterbenden Person Befreiung durch Hören

bringen kann, definiert Zurmang Gharwang Rinpoche den Zweck seines Büchleins „Teachings on the Bardo“ etwas anders. Es sei kein schlichter Lesestoff, der zur Ansammlung neuer Informationen benutzt werden sollte. Man möge das Gesagte vielmehr als Anweisungen auffassen, die in die Tat umgesetzt werden schon im Hier und Jetzt eine Hilfestellung für ein besseres Leben sein können.

Nichtsdestotrotz erhält der Leser auch einen kurzen theoretischen Überblick über die vier Bardo oder Zwischenzustände, von denen unser jetziges Leben der erste ist. Ausführlicher als dieser werden jedoch die drei anderen beschrieben, die den Sterbe- und den Wiedergeburtprozess umfassen.

Dieser Vorgang wird wie schon im Totenbuch als eine Abfolge von Gelegenheiten zum Ausstieg aus dem Daseinskreislauf beschrieben. Dieser gelingt durch das Erkennen all der Visionen, die uns in dieser Zeit be- und heimsuchen, als Aspekte unseres eigenen Geistes.

Angesichts dieser unantastbaren Essenz der Lehren wird kaum ein Leser sich an Einzelheiten stören, die lediglich den deut-

lichen Ordnungssinn irritieren könnten. Mit erhöhter Konzentration seitens des Lesers lassen sich diese wahrscheinlich rein sprachlichen Schwierigkeiten leicht überbrücken.

Jedoch kann ein Buch auf 108 Seiten kaum alle Fragen zu diesem komplexen Thema beantworten und so sollte es vielleicht benutzt werden wie die 108 Perlen einer Mala, die zu bewegen ein ums andere Mal zu Bewusstsein bringt, worum es im Leben wie auch im Sterben wirklich geht, nämlich um ein Erkennen der tatsächlichen Existenzweise aller Erscheinungen.

Auch wenn es für einen anfänglich Praktizierenden schwierig sein dürfte, ohne die im Büchlein selbst angeratene weitere Anleitung durch einen qualifizierten Lehrer eine zusammenhängende Visualisationspraxis zu etablieren, kann es helfen, sich dieser Praxis anzunähern und beim alltäglichen Strudeln und Straucheln nicht zu vergessen, dass letztlich jeder Moment, ob willkommen oder unangenehm, nichts anderes sein kann als ein Zwischenzustand.

Elisabeth Steinbrückner

LEBEN IST BEZIEHUNG



Ein Regentropfen kehrt ins Meer zurück

Warum wir uns vor dem Tod nicht fürchten müssen.

Abt Muho
Berlin Verlag,
Berlin 2016,
190 S., 16,00 €

Ein Buch über das Thema Tod aus Zen-buddhistischer Sicht, geschrieben von dem bekannten deutschen Zen-Meister Abt Muho. In Japan, im fast autarken Kloster Antai-ji versieht er das Amt eines Priesters.

Das feste Buch im Taschenformat besteht aus 24 handlichen Kapiteln. Keine gelehrte Abhandlung des Themas, sondern ein bildreiches, beispielhaftes Erzählen. Aus der Fülle des eigenen Lebens, auf den festen Füßen der buddhistischen Lehre stehend. Wichtig: „Trauen Sie mir

nicht zu sehr! Ich spreche von meinem Leben.“ Tatsächlich liegt hier fast eine Autobiographie des 48-jährigen Autors vor, der eine Gewissheit vertritt: „Es gibt ein Leben vor dem Tod.“ Jedoch: „Bin ich wirklich einverstanden mit dem Leben, wie ich es heute lebe?“

Abt Muho ist einen weiten Weg gegangen vom Intellekt-besessenen Jugendlichen zum Mönch und Vater. Das Mittel seiner Wandlung ist vor allem die Praxis des Zazen, der Sitzmeditation. Auf seinem Kissen ist er gestorben [bildlich: den Tod des Ego]; und erwachte zum Leben. Für ihn steckt hinter der Furcht vor dem Tod die Furcht vor dem Leben. Das letzte Loslassen im Sterben gelingt demjenigen, der schon zu Lebzeiten jeden Augenblick diese Kunst übt. Manchmal gelingt es ihm, den Leser auf sich selbst zu stoßen – durch existentielle Fragen und dadurch, kurzen Aussagen Kommentare nachzustellen: „Du sagst: Ich will nicht sterben. Das soll der Weltuntergang sein? Frag

dich, wer dich vermissen wird.“ Zahlreiche Zen-Sprüche und Gedichte, viele von dem großen Lehrer Kodo Sawaki aus dessen Buch „Zen ist die größte Lüge aller Zeiten“ (übersetzt von Abt Muho).

Das Buch ist ein Plädoyer für ein zufriedenes Leben in Beziehung. Den Fokus vom eigenen Nabel weg auf die anderen zu richten – „Zeit, die man sich für andere nimmt, ist nie verloren.“ Konkrete Hinweise, wie, fehlen, es sei denn, man entdeckt über das Buch die Zen-Praxis für sich.

Ein durchaus anregendes Buch für Leser, vor allem in dem Alter, „in dem jedes Lebensjahr nicht ein Jahr mehr, sondern eins weniger bedeutet“. Möglicherweise legen sie das Buch am Ende aus der Hand in der Gewissheit, dass dieser Weg nur für wenige möglich ist – schade!

Abt Muho jedoch hat seine Antwort gefunden: er ist einverstanden mit seinem Leben.

Ingrid Daar

PRAXISANLEITUNG



Tonglen-Praxis, Meditationen zur Entwicklung von Mitgefühl

Yeshe U. Regel
Nymphenburger
München 2016,
205 Seiten mit CD,
22,00 €

Lama Yeshe Udo Regel ist Ko-Leiter des PARAMITA Projekt in Bonn. Die Tonglen-Praxis (Aussenden von Mitgefühl und Annehmen von Leid) praktiziert und lehrt er seit 25 Jahren als seinen persönlichen Schwerpunkt. Somit spricht er aus großer Erfahrung, wenn er uns hier Schritt für Schritt an dieses ‚Herzstück des Mahāyāna‘ heranführt.

Die ursprünglich indo-tibetischen Unterweisungen richteten sich an fortgeschrittene Praktizierende des Buddhismus. Schon in Tibet wurde jedoch beobachtet, dass auch Anfänger großen Nutzen von Tonglen haben können, sodass diese Meditationsform auch dort schon

seit etwa dem 14.Jh. öffentlich zugänglich gemacht wurde.

Der Autor beschränkt sich nun nicht mehr auf ein buddhistisches Publikum, sondern spricht von ‚Meditationen für Menschen, die mit Menschen arbeiten.‘ (S.20). Und das sind wir letztlich alle, unabhängig von Lebenssituation und Überzeugungen.

Regel definiert die Entwicklung von Mitgefühl als Übung der Fähigkeit, „im Angesicht des Leids... eigene innere Ressourcen in uns auf(zu)spüren und (zu) aktivieren, die aus der Wahrnehmung des Schlimmen eine klare, freundliche, auf Heilung und Lösung ausgerichtete innere Haltung gewinnen und auch ausdrücken können.“ (S.25) Selbstmitgefühl ist dabei ebenso bedeutsam wie Mitgefühl mit anderen, oder sogar mit ‚Mutter Erde‘, ein Ausdruck, den Lama Yeshe hier liebevoll aus der buddhistischen Lehre ableitet, dass wir alle Lebewesen als Mütter dankbar wertschätzen sollten. Auch Tonglen-Übungen zur Entwicklung von Ethik, angelehnt an den vietnamesischen Meister Thich Nhat Hanh, sind hier inbegriffen.

Jede formale Meditationssitzung, für die jeweils 15-30 Minuten empfohlen wird, sollte fünf Schritte beinhalten: 1) Motivation; 2) Achtsamkeit; 3) Herzenswärme

wachrufen; 4) die eigentliche Tonglen-Herzatemung; 5) Auflösung der Vorstellungen und Widmung. Für das Wachrufen der Herzenswärme werden nicht weniger als sieben alternative Vorschläge angeboten, um uns eine Möglichkeit finden zu lassen, die uns persönlich anspricht. Tonglen ist keine intellektuelle Übung, sondern soll uns wirklich im Tiefsten berühren. Die große Rücksichtnahme auf Menschen mit verschiedensten Veranlagungen ist eine besondere Qualität dieses Buches, erfordert jedoch zuweilen auch etwas Geduld, um für sich selbst den gerade wirksamsten Ansatz zu finden. Auf der beiliegenden CD leitet der Autor selbst einige Meditationsübungen an, die uns den ersten Einstieg sehr erleichtern können.

Durch die Konzentration auf die große Bandbreite einer einzigen, der zentralen Mitgefühlspraxis des tibetischen Buddhismus ist ein hervorragendes Arbeitsbuch für alle entstanden: für Einsteiger, die ihr Herz schulen wollen, ohne Buddhisten zu sein, wie auch für erfahrene Buddhisten, die viele Anregungen finden werden, um ihre bestehende Praxis wieder frisch zu motivieren, zu erweitern und zu verfeinern.

Cornelia Weishaar-Günter

HÖRBUCH FÜR BUDDHAKIDS

Glaub an dich! Freunde fürs Leben Hörbuch

Andrea Liebers
und Anand Ehring
2016, 14,90 €,
zu bestellen bei
autorin@andrea-
liebers.de
siehe „hör mal
rein“ bei www.
buddhakids.de



In dieser CD schafft es die Kinderbuchautorin Andrea Liebers wieder hervorragend, Kids (und ihren Eltern) die Lehre

des Buddha geschickt in eine Geschichte verpackt nahe zu bringen. In „Glaub an dich“ geht es um die Grundgedanken von Karma, also das Gesetz von Ursache und Wirkung: Das kleinen Zebra namens Zibi, das im afrikanischen Grasland lebt, wird von seiner Herde ausgegrenzt, weil es sich in den Kopf gesetzt hat singen zu lernen. Allen Widerständen zum Trotz macht es sich allein auf den Weg, um seinem Herzen zu folgen. Es wird letztendlich für seinen Mut, sich nicht durch andere davon abbringen zu lassen, belohnt und erst dadurch zum wertgeschätzten Mitglied der Gruppe.

Toll, dass Andrea Liebers sich an das doch leider weit verbreitete Phänomen Mobbing, also andere verbal verletzen und ausgrenzen, macht, denn viele (auch Er-

wachsene) wissen aus eigener Erfahrung, wie das einem das Selbstvertrauen ruiniert.

Das von Zibi in der alten Dschungelsprache gesungene Lied am Schluss hat eine unglaubliche Wirkung - in der Art eines Kraft-Mantras. In Verbindung mit der eigens für diese Geschichte komponierten Musik entfaltet das Hörspiel seinen Zauber. Es nimmt den Zuhörer mit auf eine besondere Reise und führt ihn dabei an seine innere Quelle der Liebe und der Kraft.

Es ist ein therapeutisches Hörerlebnis, dessen Heilkraft Erwachsene- und Kinderseelen gleichermaßen auf eine Ebene mitnimmt, wo Heilung und Veränderung geschehen kann.

Astrid Hörr-Mann

ENTSPANNT IN UNGEKÜNSTELTER NATÜRLICHKEIT



**Wie es ist – Essenz
von Dzogchen und
Mahamudra**
Tulku Urgyen
Rinpoche
2 Bände, Joy
Verlag, Oy-
Mittelberg
3. Auflage 2015,
ca. 320 S.,
je 26,95 €

Tibet war einst berühmt für seine geheimen Lehren. Glücklicherweise meinen heute viele Lehrer, dass es richtig ist, interessierten Menschen die Essenz des „geheimen Mantra“, des Dzogchen der Nyingma Schule und die Mahamudra-Belehrungen der Kagyü-Schule zu erklären. Diese beiden Bände von Tulku Urgyen Rinpoche (1920-1996) sind ein wahrer Schatz, denn sie führen uns in die Natur des Geistes ein. In einem warmen, einfachen Erzählstil zeigt er, wie wir diesen

natürlichen Zustand des Geistes (Rigpa), der selber unbeschreiblich bleibt, erleben können. Das Ziel ist, alle Dinge so zu erleben und zu sehen, wie sie tatsächlich sind.

Jeder kann Rigpa selbst erkennen, weil das Bewusstsein zu jeder Zeit in uns und mitten in unserem eigenen Erleben gegenwärtig ist. Tulku Urgyen warnt davor zu glauben, dass man diese Einsicht mit fleißigem Meditieren ‚herausmelken‘ könne. „Je mehr unsere Meditation von Konzepten geprägt ist, desto mehr werden diese Qualitäten verdeckt. Unsere Meditation verdeckt dann, was bereits spontan vorhanden ist.“

Wer die Natur des Geistes bzw. das Gewahrsein aktiv sucht, wird es nicht finden, denn Bemühen, Hoffnung und Absicht beruhen auf dem Denken. Die einzige Methode, um Rigpa zu verwirklichen, ist es, still zu werden, loszulassen und sich vollständig einzulassen. Für Tulku Urgyen sind die üblichen Shamatha- und Vipassana-Meditationen deshalb lediglich nützliche Vorbereitungen, um wirre Gedanken zu einem gewissen Grad zu beruhigen. Um Rigpa zu sehen, müssen Shamatha zur gleichbleibenden Qualität der angeborenen Stetigkeit und Vipassana zum natürlichen Gefühl der Wachheit werden. Dann wird die Meditation zur „Nicht-

Meditation“, in der es nichts zu tun oder zu verändern gibt. „Man muss überhaupt nichts tun, außer sich eben darin zu üben. Weil es so einfach ist, weil es ganz einfach zu leicht ist, ist es für die meisten Leute kaum zu glauben.“

In den Büchern erklärt er auch, wie man mit dieser Einsicht den tibetischen Buddhismus und das Gottheiten-Yoga besser verstehen und effektiver praktizieren kann.

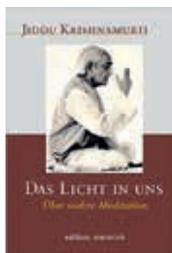
Tulku Urgyen Ripoché (1920-1995) war einer der großen Dzogchen Meister unserer Epoche. Er studierte und praktizierte Dzogchen und Mahamudra und war der Dzogchen-Lehrer des späten sechzehnten Karmapa.

Diese Vorträge wurden in 1994 und 1995 gehalten, von Erik Pema Künsang übersetzt und von Marcia Binder Schmidt editiert. Heute geben neben seinen vier bekannten Söhnen Chökyi Nyima, Tsikey Chokling, Tsoknyi und Mingyur Rinpoche auch zahlreiche westliche Schüler diese Lehren weiter.

Die beiden sehr empfehlenswerten Bände können unabhängig voneinander gelesen werden und bilden jeweils für sich eine Einheit.

Gerald Blomeyer

ENTDECKUNGSREISE



**Das Licht in uns – über
wahre Meditation**
Jiddu Krishnamurti
Edition Steinrich,
Berlin 2015,
208 S., 16,90 €

Dieses kleine Buch atmet mit jeder Zeile, ja mit jedem Wort den Geist von Krishnamurti: „I'm not your Guru“, hat er sein Leben lang gesagt. Ich bin nicht euer Lehrer! Folgt niemanden, zweifelt alles an, was euch von religiösen Autoritäten gesagt wird.

Seit euer eigenes Licht. Findet es selbst heraus ob es in eurem eigenen Leben etwas zutiefst Heiliges, Wunderbares, Unvergleichliches gibt.

Versteht euer Leben und euren Tod. Wenn ihr es herausgefunden habt, dann lasst euch nicht beirren. Seid eurer sicher und wenn ihr nicht sicher seid, findet es heraus warum nicht und dann ändert euer Leben und ändert es heute und nicht morgen.

KM fragt den Leser, ob es einen Zustand gibt in dem der Geist ständig in Meditation ist, in einem wunderbaren Land, zu dem es keinen Pfad, keinen Weg, keine Methode gib, weil dieses „Land“ die Wahrheit ist. Niemand kann einem den Weg dahin zeigen. Gäbe es einen Weg, dann wäre die Wahrheit ein

festes Ziel, unveränderlich und damit tot. Die Wahrheit aber ist etwas Lebendiges, immer anders, stets in Bewegung wie das Leben selbst. Deswegen kann es keinen Weg dahingeben.

Dieses Büchlein kann man jedem schenken, egal wie alt er ist, egal welche Bildung, welchen sozialen Hintergrund jemand hat. Ja, es ist sogar egal, welcher Religion er angehört. Dieses kleine Buch eignet sich super als ein Geschenk von dem man sogar einen kleinen Vorrat von vier oder fünf zu Hause horten kann – schon hübsch eingepackt: damit hat man keine Sorgen mehr um Geburtstags- oder Weihnachtsgeschenke, es ist immer passend.

Sönam Chökyi

URSPRUNG & TIEFE



Die Klausur auf dem Berge

Dudjom Rinpoche
edition khordong
im Wandel Verlag,
Berlin 2016,
228 S., 22,80 €

Dieses Werk „Die Klausur auf dem Berge“ stammt von Dudjom Rinpoche, einem der größten Meister und Gelehrten des tibetischen Buddhismus des letzten Jahrhunderts, der auch der Linienhalter der Nyingma-Tradition war. Das Thema ist kein Geringeres als die Große Vollkommenheit, Dzogchen, geschrieben für fortgeschrittene Praktizierende, die den Wunsch haben, in Zurückgezogenheit, „Klausur“, diese höchsten Lehren zu praktizieren. Dzogchen ist die Essenz aller buddhistischen Lehren, der Weg

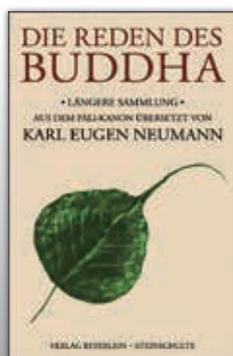
der Selbstbefreiung zur Erkenntnis der ursprünglich vollkommenen Natur des Geistes. Für deren Studium und Praxis ist es notwendig, sich auf einen wirklich qualifizierten Meister bzw. Meisterin des Dzogchen zu stützen. Ein Grund dafür ist, dass manche der Ratschläge, die für sehr Fortgeschrittene gedacht und geeignet sind, „falsch“ interpretiert sehr verwirrend und sogar schädlich sein können. Der äußere als auch innere Kontext ist wesentlich zum Erschließen dieser Materie, aber mitunter nicht immer ersichtlich. Auch deswegen ist dieses erhellen- de Werk aus der Weisheit dieses großen Meisters eine große Unterstützung. Zuerst waren diese essentiellen Belehrungen nicht für die Veröffentlichung gedacht; zum Glück für ernsthaft Praktizierende wurde dieser Klassiker letztlich doch für die Veröffentlichung freigegeben und nun, nachdem er lange Zeit vergriffen war, ist er wieder erhältlich. Das Buch ist angenehm und flüssig zu lesen, was aber nicht über die Tiefgründigkeit dieser Thematik hinwegtäuschen sollte. Es enthält ei-

nen kurzen, auf den Punkt bringenden Grundtext von Dudjom Rinpoche, den er in elf, später niedergeschriebenen, Vorträgen kommentiert. Sowohl die Grundlagen, die Hauptpraxis als auch die Weiterführung der Praxis im Leben werden dabei umfasst. Dieses Werk ist kein akademisch durchstrukturiertes Lehrwerk; Dudjom Rinpoche vermittelt vielmehr aus seiner tiefen Einsicht entsprungenes Wissen, woraus er wesentliche Aspekte dieser Themen an verschiedenen Stellen des Textes beleuchtet. Diese Lehren stellen die Quintessenz der mündlichen Anweisungen dieses maßgeblichen Meisters dar. Trotz des Fokus auf Dzogchen enthält dieses Werk auch sehr hilfreiche Gedanken für Praktizierende anderer Schulrichtungen. Diese Ausgabe wurde durchgesehen und ist um das Gebet von Dudjom Rinpoche „Die Herzessenz der Großen Meister, eine Girlande grundlegender Hinweise für Schüler“ und um ein Glossar erweitert.

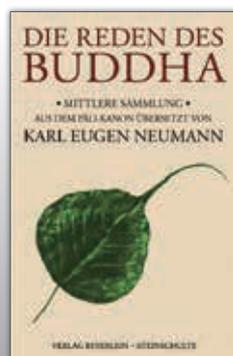
Jan Köhler

Die Hauptsammlungen der Lehrreden des Buddha aus dem Pāli-Kanon.

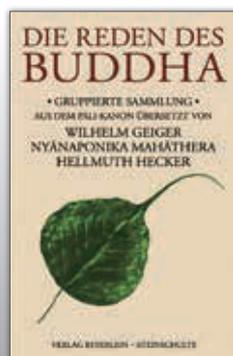
Die ursprünglichen, direkt auf den Buddha zurückgehenden Textüberlieferungen.
Das Fundament aller buddhistischen Schulen.



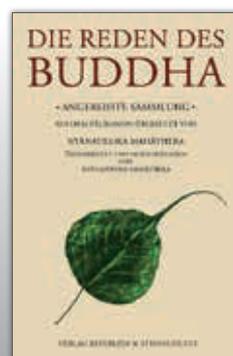
Die Längere Sammlung
ISBN: 3-931095-15-0
1068 Seiten, 70,00 Euro



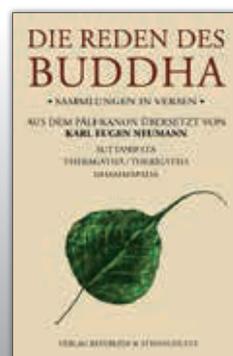
Die Mittlere Sammlung
ISBN: 3-931095-00-2
1197 Seiten, 70,00 Euro



Die Gruppierte Sammlung
ISBN: 3-931095-16-9
ca. 1450 Seiten, 80,00 Euro



Die Angereichte Sammlung
ISBN: 987-3-931095-88-8
ca. 1380 Seiten, 80,00 Euro



Die Sammlungen in Versen
Sutta-Nipāta, Dhammapadam
Die Lieder der Mönche und Nonnen
ISBN: 987-3-931095-88-8
ca. 1000 Seiten, 70,00 Euro

VERLAG BEYERLEIN & STEINSCHULTE

Herrnschrot, D-95236 Stammbach

Tel.: 09256/460 Fax: 8301

www.buddhareden.de