

BÜCHER

STUFEN ZUR LETZTENDLICHEN EINSICHT



Stufenweise Meditationsfolge über Leerheit
Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoche (Autor), Jane Pathan Friedewald (Herausgeber, Übersetzer), Karma Kagyü Gemeinschaft, Langenfeld 2017, 192 S., 28 €

Dieses ausgezeichnete Buch von Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoche (geb. 1934) ist eine Neuauflage der Ausgabe von 1994 und könnte langjährigen Buddhisten bereits bekannt sein. Es ist jedoch ein Unterschied, ob ein Buch nur namentlich bekannt ist oder dessen Inhalte auch verinnerlicht wurden. Deshalb ergibt es viel Sinn, diese Darlegung erneut zu veröffentlichen. In der Essenz haben wir es hier mit einem überaus praxisorientierten Einblick in die Weisheitslehre des Buddha zu tun.

Problematisch sind gestalterische Mängel in Satz und Text. Auch die sehr einfache Blatt- und Bindungsqualität werden der Werthaltigkeit dieses Kommentars nicht gerecht. Dagegen sind die Fußnoten und das Glossar insofern zu loben, dass die Begriffserläuterungen mühevoll erarbeitet sind.

Für Absolventen des systematischen Studiums am Tibetischen Zentrum Hamburg e.V., das die philosophischen Lehrmeinungen der vier großen Schulen des Buddhismus behandelt, ist diese Lektüre eine komprimierte Zusammenfassung. Alle anderen Leser werden einen erhellenden Einblick erhalten. Die grundlegendsten Aussagen darüber, wie uns die Dinge gewöhnlich erscheinen und wie die Dinge in ihrem letztendlichen Wesen eigentlich sind, von den Vaibhāṣikas bis hin zur Schule des Praśaṅgika-Madhyamaka von Nāgārjuna, werden aufeinander aufbauend erklärt.

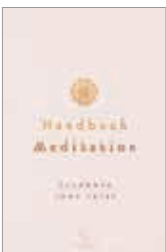
Dabei steht der Aspekt der Umsetzung des Wissens in den drei Phasen des Studierens, des Kontemplierens und der meditativen Verinnerlichung im Zentrum. An keiner Stelle des Buches spüren wir scholastische Spitzfindigkeiten. Dem Autor geht es einzig um die Anwendung

von Erkenntnis auf den eigenen Geist. Es wird insbesondere deutlich, dass keine der Interpretationen der letztendlichen Realität minderwertig ist. Vielmehr greifen die unterschiedlichen Lehraussagen wie eine Kette von Ursachen und Wirkungen ineinander. Das Verständnis der größeren Philosophien ist die notwendige Basis, auf deren Grundlage wir zu einer fundierten Erkenntnis der subtileren Anschauungen gelangen können.

Damit wird einer Tendenz entgegen gewirkt, welche die bekannte Didaktik scheinbar konkurrierender Lehraussagen im Buddhismus in sich birgt. Wir laufen leicht Gefahr, die Philosophie des Madhyamaka als ultimativ anzusehen und von daher die anderen Schulen als nicht wissenswert zu betrachten. Diesem gravierenden Fehler soll dieser Kommentar entgegenwirken. Jede der Betrachtungsweisen innerhalb der vier großen Schulen des Buddhismus wirkt gegen spezifische Hindernisse in unserem Geist. Eine meditative Erfahrung der Leerheit (Shunyata) entsteht aufgrund einer systematischen und stufenweisen Meditation.

Andreas Essig

ALTES UND NEUES WISSEN



Handbuch Meditation
Culadasa John Yates Arkana, München 2017, 557 S., 30 €

Wir haben eine Art Lebenswerk eines ehemaligen Dozenten für Neurowissenschaften vor uns, der sich seit 1996 ganz der buddhistischen Meditation gewidmet hat.

Den Angaben im Buch zufolge ist Culadasa nicht nur im Theravada-Buddhismus,

sondern auch in einer nicht näher bezeichneten Tradition des tibetischen Buddhismus zu Hause. Die Fachbegriffe sind entweder Neuprägungen (ein Ergänzungsband mit den wissenschaftlichen Begründungen wäre spannend) oder in Pali angegeben, jedoch im Glossar sehr gut erklärt.

Der meditative Prozess wird in zehn Stufen aufgegliedert und dabei sehr praktisch erläutert. In der ersten Stufe geht es darum, überhaupt zu einer regelmäßigen Praxis zu finden. Schritt für Schritt geht es dann weiter über die Entdeckungen von Stufen meditativer Freude, durch die klassischen fünf Hindernisse hindurch und zu sehr viele praktischen Hinweisen, wie mit den unterschiedlichsten meditativen Erfahrungen umgegangen werden kann. Der Fokus liegt auf Shamatha, aber

Einsichten entwickeln sich dabei parallel.

Der Zusammenarbeit mit dem bekannten Tibetologen Peter Gäng ist es zu verdanken, dass wir eine Vergleichstabelle zu den neun Stufen der tibetischen Shamatha-Tradition finden. Vielleicht ließe sich in einer Neuauflage auch das Glossar um die tibetischen Begriffe ergänzen?

Trotz seiner ungeheuren Fülle an Material liest sich das Buch sehr leicht. Wer selbst z.B. in einer tibetischen Tradition meditiert, wird vieles wiederfinden, hier jedoch um einige wertvolle Aha-Erlebnisse bereichert. So wird uns klar, dass Ablenkung in der Meditation durch unbewusste Faktoren gesteuert wird, und dass es bedeutsam ist, jedes Zurückkehren zum Meditationsobjekt zu feiern, um langsam aber sicher auch unsere unbewussten Geistesfaktoren „zu vereini-

gen“, Culadasas Ausdruck für Einspitzigkeit oder Sammlung. Eine solche „Vereinigung“ stärkt unsere Geisteskraft insgesamt.

Trotz der unglücklich reißerischen Aufmachung auf der Rückseite, die mich im Buchhandel sofort vom Kauf abgeschreckt hätte: „Meditationsbestseller aus den USA“ usw., handelt es sich um ein durch und durch buddhistisches und seriöses Buch. Auch wenn sich fortgeschrittenere Stufen noch jenseits unserer direkten Erfahrung befinden, lohnt sich auch dort das Schmökern, da es immer wieder um Details und Einsichten auch allgemeiner Art geht, z.B. die Bedeutung der Qua-

lität unseres Alltagslebens gerade auch in fortgeschrittenen Phasen.

Der Anhang bietet eine ausführliche Anleitung zur Gehmeditation (15 Seiten), eine kurze Einführung in die Analytische Meditation und in Liebende Güte, wieder ausführlich in die Jhanas (25 Seiten), die hier zwölfmal unterteilt werden, die Achtsame Rückschau (des Tages) als für uns unmittelbar heilsam umsetzbare Praxis und schließlich Hinweise zur sogenannten „dunklen Nacht“: Einsichtsmeditation strukturiert unsere tiefsten Grundannahmen über die Natur der Realität um, was unvorbereitet in

eine tiefe Krise führen kann. Geistesruhe erleichtert diesen Prozess der Einsicht erheblich. Der Autor betont, dass Shamatha nur ein vorübergehender und bedingter Zustand ist, der letztlich der sehr viel tiefer gehenden und dauerhaften Einsicht und dem Erwachen dienen soll.

Zitiert seien hier die letzten Worte des Buches: „Das Leben erhält einen neuen Sinn, tiefer als je zuvor, und es herrscht ein sehr viel stärkeres Gefühl von Unbeschwertheit vor, unabhängig davon, was sich im Äußeren ereignen mag.“

Cornelia Weishaar-Günter

DAS LEHRER-SCHÜLER VERHÄLTNIS



Der Guru trinkt Schnaps?
Dzongsar Jamyang Khyentse
Manjughosha
Edition, Berlin 2018,
320 S. mit 48
Farbfotos, 22,90 €

Der Titel des neuen Buches von Dzongsar Jamyang Khyentse könnte nicht treffender sein: „Der Guru trinkt Schnaps?“ spielt auf die vielen Missverständnisse an, die möglich oder sogar unvermeidbar sind, wenn Menschen einen spirituellen Lehrer des tantrischen Buddhismus, des Vajrayāna, suchen.

Mit klarer, gut verständlicher Sprache zeigt Dzongsar Khyentse auf, wie schmal der Grat zwischen notwendiger Hingabe einerseits und negativen Verhaltensweisen andererseits ist. Aber auch die Irrtümer und Vergehen tantrischer Gurus weist der Autor auf und trifft damit einen Nerv unserer Zeit, denn viele Suchende dürften

angesichts der vielen Skandale um hochrangige Lamas verunsichert sein. Für sie und für alle, die fühlen, dass sie Auswahlkriterien benötigen, ist „Der Guru trinkt Schnaps?“ ein wichtiger Leitfaden, der in Zukunft noch vielen spirituellen Schülern Leid und Frustration ersparen wird.

Dzongsar Khyentse betreibt fast schon klassische Aufklärungsarbeit, wenn er die Guru-Schüler-Beziehung mit der Analogie vom Arzt und seinem Patienten entmystifiziert und die Leser auffordert, ihren Verstand und ihr gesundes Urteilsvermögen zu benutzen, wenn sie einen möglichen Guru prüfen.

Besonders spannend wird es an den Stellen, wo der Autor einen Ausblick gibt, der über die Konventionen hinausgeht und andeutet, was dann zu erwarten ist. Denn so gut die Zweifel zu Beginn einer Guru-Schüler-Beziehung sind, so störend werden sie, wenn der Guru einmal ausgewählt ist. Dann, so Dzongsar Khyentse, gilt es nämlich, das volle Potenzial auszuschöpfen, das in der Hingabe zum Lehrer liegt. Hat man sich einmal dem Guru ausgeliefert, gibt es keine Regeln mehr, auf die man sich verlassen kann. Das Einzige, was zählt, ist der Weg zur Erleuchtung, und den bestimmt allein der Guru, so seltsam und anstößig seine Forderungen auch sein mögen. Der aus Bhutan stammende Dzongsar

Khyentse ist selbst einer der wichtigsten tantrischen Lehrer unserer Zeit. Die vielen Anekdoten, mit denen er seine Ausführungen illustriert, schöpft er aus seinem reichen Erfahrungsschatz als global aktiver Guru, der sowohl über die Grillen der Tibeter, Bhutaner und Chinesen, als auch über die seltsamen Angewohnheiten der Westler bestens Bescheid weiß und sie ebenso amüsant wie pointiert zum Besten gibt, ohne dass man das Gefühl hat, er mache sich bloß lustig.

An mehreren Stellen vergleicht der Autor das Vajrayāna mit dem Mahāyāna und dem Shrivakayana, den beiden älteren Vehikeln des Buddhismus, und auch hier geht es ihm vor allem darum, dem Leser bei der Wahl behilflich zu sein. Wer nämlich im Laufe der Lektüre den Eindruck gewinnt, der tantrische Buddhismus sei womöglich doch nicht das Richtige, dem bietet er Alternativen.

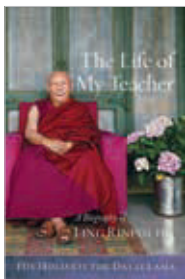
Interessant sind auch die Kapitel, in denen Dzongsar Khyentse sich denjenigen widmet, die selbst Gurus werden möchten. Ihnen vermittelt er Einsichten, die manchen von seinen Machtphantasien heilen werden. In einer Zeit der Guru-Schwemme und Scharlatane ist diese Herangehensweise nicht nur originell, sondern auch äußerst geschickt.

Jigme Sherab Jeshe

BIOGRAFIE VON KYABJÉ LING RINPOCHÉ

The Life of My Teacher: A Biography of Kyabjé Ling Rinpoché

SH Dalai Lama
(Autor), Thupten
Jinpa (Einleitung),
Gavin Kilty
(Übersetzer)
Wisdom Publications,
Neuaufgabe 2017,
466 S. mit über 100
Fotos, 34,95\$



Für den Dalai Lama war sein Lehrer, Kyabje Yongzin Ling Rinpoche (1903 – 1983), die einflussreichste Person in seinem Leben. Das motivierte ihn, diese Biographie in der tibetischen Form, in dem Schüler ihren geistigen Lehrer würdigen, aufzugreifen. Eine Grundlage dafür lieferte die Arbeit von Khyongla Rato Rinpoche.

Im Geistestraining und Guru Yoga übt man Vertrauen in den geistigen Lehrer, indem man ihn nicht als gewöhnliche Person sondern ihn als Gottheit sieht. SH Dalai Lama lebte diese Beziehung mit tiefer Hingabe. Entsprechen bezeichnet der Dalai Lama seinen Lehrer als „Guru“, „großen Wurzellama“, „Vajradhara“ (der Buddha als Lehrer des Tantra) oder als „höchsten Meister“.

Diese Hingabe bereicherte den Dalai Lama: „Wann immer ich den kostbaren Lehrer besuchte, fühlte ich mich hinterher immer glücklicher und erfüllt von einer bestimmten und speziellen Freude. Das war seine unvorstellbare Güte.“ Er vertraute sowohl seiner Weisheit als auch seinen hellseherischen Fähigkeiten. „Wenn ich Rinpoche um Rat für meine Praxis und in anderen Angelegenheiten bat, stimmte er meinem Standpunkt sowohl bei religiösen als auch in weltlichen Dingen meist zu. Manchmal jedoch gab er mir Ratschläge, die im Gegensatz zu meinen Ideen und Wünschen standen. Später sah ich dann, dass sein Rat für die Situation perfekt war und, dass meine Vorstellungen nicht funktioniert hätten.“

Ling Rinpoche diente als Disziplinar und Abt des Tantra-Klosters von Gyuto, bevor er zum Lehrer (yongzin) des 14. Dalai Lama berufen wurde. 1959 floh er mit dem Dalai Lama nach Indien. 1965 wurde er zum 97. Ganden-Thronhalter ernannt. Er starb im Alter von 81 Jahren. Nach seinem Tod blieb Rinpoches Bewusstsein 13 Tage lang in seinem Körper („Tukdam“). Seine Mumie ist in der Residenz des Dalai Lama in Dharamsala erhalten.

Das gut gestaltete, annotierte und illustrierte Buch ist anregend, aber nicht immer einfach zu lesen. Man erfährt von vielen Texten und ihre Bedeutung. Es zeigt, wie Beziehungen zwischen Lehrer, Schüler und den Sponsoren aufgebaut und erhalten werden. Naturgemäß gibt es viele Wiederholungen im chronologischen Ablauf der öffentlichen und privaten Belehrungen sowie der Einweihungen, die Ling Rinpoche in Tibet, Indien, Europa und Nordamerika gegeben hat. Das Buch ist für erfahrene Praktiker und für jede Bibliothek über den tibetischen Buddhismus zu empfehlen.

Gerald Blomeyer

EIN REICHES LEBEN



Mein Leben ist meine Lehre

Thich Nhat Hanh
O.W. Barth,
München 2017,
240 S., 18 €

Thich Nhat Hanh ist sicherlich einer der Lehrer, die auf die Verankerung und die Entwicklung des Buddhismus im Westen einen großen Einfluss hatten. Mehr über ihn erfahren zu wollen, ist daher ein verständlicher Wunsch. Von seinem neuen Buch darf man jedoch keine chronologisch geordnete oder gar vollständige Biografie erwarten. Es sind eher lose aneinander gereichte Schlaglichter – sehr

persönlich und immer mit dem Fokus auf der Verbindung von alltäglichen und nicht so alltäglichen Erfahrungen mit der buddhistischen Achtsamkeitslehre. Lehre und Leben lassen sich für Thich Nhat Hanh offenbar nicht trennen, insofern ist der Titel des Buches sehr gut gewählt.

Vom Buchbinden über das Laubbarken und den Abwasch des Geschirrs erzählt Thich Nhat Hanh ebenso wie über seine Kindheit, seine Novizenzeit im Kloster, den Vietnamkrieg, seine Begegnung mit Martin Luther King jr. oder auch sein Seminar für Google-Mitarbeiter. Anekdotenhaft beleuchtet er mal dies, mal das, zeigt in jeder seiner wie Kurzgeschichten oder Mini-Essays wirkenden Erinnerungen seinen offenen Geist und die für ihn so typische Sanftheit.

Fast hat man das Gefühl, ihm bei einer Tasse Tee gegenüber zu sitzen, während er einfach drauf los erzählt und dabei jede Gelegenheit nutzt, auf den Wert eines achtsamen Lebens hinzuweisen und seine Erlebnisse in kleine Weisheitsgeschichten

zu transformieren. Doch natürlich muss man sich bei so einer Plauderstunde damit abfinden, dass manches, worüber man gern mehr erfahren hätte, etwas zu kurz kommt. Man empfindet in diesem Buch zwar eine gewisse Nähe zu Thich Nhat Hanh, doch bleiben gleichzeitig auch einige Fragen offen und man wünscht sich, dieses „Tee-Gespräch“ wäre noch etwas umfangreicher bzw. detaillierter ausgefallen. Man muss sich auf den ruhigen Rhythmus des Buches einlassen, das mit einem Lächeln eine weitere Episode erzählt, dabei vom Genießen kostbarer Plätzchen, den Selbstverbrennungen vietnamesischer Mönche, dem Exil in Frankreich und Meditationen im Wald berichtet und letztlich mit jedem Gedanken und jedem Wort deutlich macht, dass es um einen inneren Frieden geht, den man in jeder Situation erlangen kann. Einatmen, ausatmen ... und einfach zuhören!

Dirk Grosser

DIE LEHREN DES DURCHTRENNENS



Chöd: The Sacred Teachings on Severance
Jamgon Kongtrul (Autor), Sarah Harding (Übersetzer)
Snow Lion, Colorado 2016, 672 S., 32 €

Vor wenigen Jahren erschien die erweiterte Neuauflage des Buches: Machik's Complete Explanation, übersetzt von Sarah Harding im Snow Lion-Verlag. Zu Recht kann man dieses (leider nur in Englisch erhältliche) Buch als das Standardwerk der Chöd-Praxis bezeichnen. Neben einer ausführlichen und spannenden Biografie über Machik enthält das Buch acht Kapitel über Gespräche, welche sie mit ihren Schülern führte. Diese Erläuterungen und Ergänzungen zum Chöd sind grundlegend als Nachschlagewerk geschrieben.

Neu hinzugekommen in der zweiten Auflage ist Machik's Text: „Great bundle of precepts“ mit dem Kommentar des

dritten Karmapas. Dieser Text ist so etwas wie das Kernstück des Chöd, von Machik selbstverfasst. Die Wichtigkeit wird vor allem dadurch betont, dass dieser Text im neuen Band wiederauftaucht.

Nun ist also ein weiteres Chöd-Buch erschienen, wiederum übersetzt von Sarah Harding: „Chöd: The sacred Teachings on Severance“ (Snow Lion 2016). Sehr hoch waren meine Erwartungen an dieses Nachfolgeprojekt. Als Band 14 in der neuen Reihe: „The Treasury of Precious Instructions“ von Jamgön Kongtrul enthält es kurze, auch unbekanntere Schriften von Machik. Jamgön Kongtruls Absicht war das Sammeln und Bewahren von wichtigen Lehren und Praxisanweisungen aller Richtungen des Tibetischen Buddhismus.

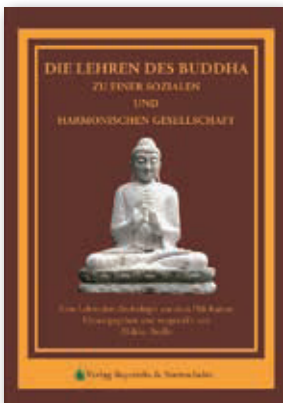
Bei seiner Auswahl der Chöd-Schriften konzentrierte er sich vor allem auf Machik's eigene Prajnaparamita-Texte. Während vermutlich nicht alle Texte von ihr selbst verfasst wurden und eher Mitschriften von Zuhörern waren, erstaunt es, dass relativ wenig vom Zerschneiden des eigenen Körpers die Rede ist. Das Hauptaugenmerk liegt auf der „Sichtweise der Leerheit“. Machik, das „Licht von Lab“, war schon als Kind eine bekannte (Vor-)Leserin der Prajnaparamita-Sutren. Das laute Rezitieren der Texte för-

derte früh ihr tiefes Verständnis und ihre profunde Einsicht in die Leerheit und findet ihren ureigenen Ausdruck in den von ihr verfassten Schriften.

Neben Machik's kurzen Texten enthält das Buch weitere wichtige Schriften: Einerseits Jamyang Gönpo's „Heart Essence of Profound Meaning“ (ins Deutsche übersetzt von Lodrö Tulku Rinpoche als „Die tiefgründige Herzessenz“) und verschiedene Texte über Mahamudra und das „Öffnen der Himmelstür“-Einweihungen - ein breites Bankett an interessanten Ideen und anregenden Querverbindungen.

Die zweite Hälfte des wunderschön gestalteten Buches enthält verschiedene Praxistexte und Sadhanas, vorwiegend aus der Kagyü-Tradition. Dieser Teil dürfte darum für Yoginis und Praktizierende dieser Übertragungslinien interessant sein. Während das erstgenannte Buch (Complete Explanation) eine umfassende Einführung in das Leben und Wirken von Machik Labdrön für alle englischsprachigen Interessierte darstellt, erfreut der zweite Titel eher ein kleineres Publikum: Menschen mit dem Wunsch, einen eher unüblichen Zugang zu den Prajnaparamita-Schriften zu erforschen und des „Chödpa-in-training“.

John Krebs



Bhikkhu Bodhi Die Lehren des Buddha zu einer sozialen und harmonischen Gesellschaft

Eine Lehrreden-Anthologie aus dem Pāli-Kanon. Herausgegeben und vorgestellt von Bhikkhu Bodhi. Mit einem Vorwort des Dalai Lama

Paperback, 274 Seiten, ISBN: 978-3-945224-04-5, 25 Euro

In Zeiten sozialer Konflikte, Intoleranz und Krieg, bekommen die Lehren des Buddha zur Schaffung und Aufrechterhaltung von Frieden eine neue und dringende Relevanz. Selbst Leserinnen und Leser, die mit dem Buddhismus nicht vertraut sind, werden diese ursprünglichen Lehren, ihre Klarheit, ihre Praktikabilität und ihren undogmatischen Charakter schätzen. Die in diesem Buch enthaltenden Texte werden sich für alle, die sich für Frieden in der eigenen Gemeinschaft und in der Gesellschaft im Allgemeinen einsetzen wollen, als essenziell und hilfreich erweisen. Die Lehren des Erhabenen sind zeitlos und daher immer aktuell – im Hier und Jetzt.

Infos unter: www.buddhareden.de oder telefonisch



VERLAG

BEYERLEIN & STEINSCHULTE

Herrnschrot
D-95236 Stammbach
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