

BÜCHER

SELBSTAKZEPTANZ



Mit dem Herzen eines Buddha

Tara Brach, O.W. Barth, 2013,
384 S., 25 €

Lass den goldenen Buddha in dir strahlen

Tara Brach, O.W. Barth, 2021,
175 S., 18 €

Tara Brach ist klinische Psychologin, Gründerin der Insight Meditation Community of Washington, D.C., und unterrichtet seit Jahrzehnten Vipassana, u.a. mit Jack Kornfield.

„Mit dem Herzen eines Buddha“ bietet sehr umfassende Lektüre zum Thema „Radikale Akzeptanz“ und dessen beiden Flügeln von Achtsamkeit und Mitgefühl. Kapitel für Kapitel wird das Thema aus einer etwas anderen Perspektive beleuchtet und vertieft sich zunehmend. Wir entdecken, wie sinnvoll es ist, bei uns selbst und anderen auch wirklich jede Form der Schuldzu-

weisung aufzugeben und uns klarzumachen, wie umfassend unsere tiefe Sehnsucht nach Zugehörigkeit und Liebe ist. Sie führt dann weiter zu dem, was Trungpa Rinpoche unserer grundlegendes Gutsein (Buddhanatur) nannte und schließlich im letzten Kapitel zu einem Einblick in das Erkennen der Natur des Geistes, wie sie Tsoknyi Rinpoche beschreibt. Viele Fallbeispiele aus der Psychotherapie, sehr persönliche Erfahrungen, Übungsvorschläge und reichhaltige Beispiele aus allen erdenklichen Richtungen bis hin zum Sufi Rumi und Rilkes Duineser Elegien ergeben eine ansprechende, nachdenklich stimmende und umfassende Lektüre nicht nur für Buddhisten.

„Lass den goldenen Buddha in dir strahlen“ ist mit sehr zarten, verträumten Bildern illustriert. In 51 sehr kurzen, in sich geschlossenen Abschnitten, die uns zumeist mit Geschichten aus ihrem eigenen Leben zum Nachdenken bringen, nähert sich Tara Brach wieder demselben Thema. Es sind wie Facetten eines ermutigenden Juwels, vielleicht für die wenigen freien Minuten am Abend.

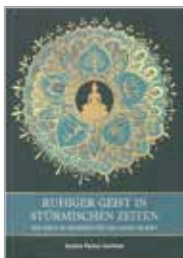
Es liegt im Trend der Zeit, Traditionen zusammenzuführen und das hat in sich viel Gutes. Schließlich soll es um die Sache gehen und nicht um kleinliche Konkurrenz. Aber wie zuverlässig sind Tara Brachs tiefere Betrachtungen? Bei beiden Büchern

fehlen nähere Angaben zum buddhistischen Ausbildungsweg der Autorin und die Quellenangaben sind lückenhaft, sodass wir nur verblüfft feststellen können, dass sie als Vipassana-Lehrerin besonders gegen Ende des ersten Buches auch von eigenen Erfahrungen zu unserer tieferen Natur im Stil des Mahamudra-Dzogchen spricht. Für diese Unterweisungen brauchen wir die Rücken- deckung der Überlieferung und gegebenenfalls die Bestätigung unserer Erfahrungen durch qualifizierte Lehrer, weil sich leicht Irrtümer einschleichen können, die uns selbst und anderen verborgen bleiben. Es ist tatsächlich Glatteis und es stimmt mich (die Rezensentin) traurig, wenn die Weitergabe ohne den Sicherheitsgurt der Überlieferung erfolgt. Das Risiko ist, dass der Weg irgendwann nicht mehr zum Erwachen führt.

Bei aller Freude und den vielen Einsichten, die wir mit diesen Büchern gewinnen können, bleibt also prinzipielle Vorsicht geboten, wenn es um tiefere Meditationserfahrungen geht. Die Radikale Selbstakzeptanz, im Tibetischen als „frei von Hoffnung und Furcht“ bekannt, ist jedoch nicht nur eine große Hilfe im Leben, sondern unbedingte Voraussetzung für das Erwachen. Und dazu leistet Tara Brach einen hervorragenden Beitrag.

Cornelia Weisbaaer-Günter

GELASSEN BLEIBEN



Ruhiger Geist in stürmischen Zeiten

Geshe Pema Samten
Edition Blumenau,
2022, 99 S., 14 €

Alles geht vom Geist aus, so hat es der Buddha gelehrt. Wir Menschen hingegen denken gewöhnlich, dass unsere Schwierigkeiten von außen kommen und sich im Außen lösen lassen. Meist jedoch können wir an den äußeren Umständen, seien sie nun angenehm oder leidhaft, unseres Lebens

nur wenig ändern. Das meinte der Buddha auch nicht. Dem Buddha ging es vielmehr um unseren Umgang mit den Schwierigkeiten, sei es z.B. die Pandemie, persönliche Probleme oder ganz aktuell die Sorgen im Hinblick auf den Krieg in der Ukraine.

Geshe Pema Samten, ein buddhistischer Mönch und Gelehrter aus Tibet, der seit 2003 überwiegend in Hamburg lebt, hat nun einen kleinen, aber feinen Ratgeber dazu vorgelegt. Ein sehr persönlich gehaltenen Leitfadens für die Schulung unseres eigenen Geistes, um mit diesen und anderen Schwierigkeiten umgehen zu lernen und eine stabile innere Haltung zu erlangen.

Im Buch gibt uns Geshe Pema Samten Antwort auf Fragen wie: was mache ich mit meinen Sorgen, mit meiner Wut, wie baue ich Frustrationen ab und wie ich schaffe

Gelassenheit oder gar Gleichmut? Tatsächlich haben wir es selbst in der Hand, unser Leben freudiger, gesünder und friedlicher zu gestalten. Allerdings wird die Lösung nicht irgendwo zu kaufen oder im Außen zu finden sein. Nein, wir müssen uns nach innen wenden, uns dem Heilsamen im Geist zuwenden. Laut der Lehre des Buddha ist das der einzige Weg, dem Leid dauerhaft zu entkommen. Die gute Nachricht dabei: der Dharma ist für jeden da. Alle, die das Kostbare Menschenleben besitzen, können den Weg gehen. So beginnt der Autor auch völlig zu Recht an diesem Punkt, Kenner werden es wissen: dies ist der erste der Vier Grundgedanken, den Geist auf den Dharma auszurichten.

Der Verfasser nutzt dabei zentrale Inhalte aus den Themen Ethik, gefolgt von

Liebe und Mitgefühl, Geduld und Weisheit, um uns auf leicht verständliche Weise einen Weg zum Ruhigen Geist nahezu-bringen. Dabei verbindet er geschickt die Sechs Vollkommenheiten mit Bodhicitta.

Geshe Pema Samten erweist sich als großer Meister, da er in einem kleinen Buch das Wichtigste der Lehren des Buddha zusammenfasst und zugleich praxiso-

rientiert darstellt. Jeder Satz ein Treffer, so lässt sich etwas salopp, die Dichte der im Buch enthaltenen Informationen, Anregungen und Handlungsanweisungen beschreiben.

Zwischendurch gibt er uns kurze Einblicke in seine Quellen: vor allem sind das „Anleitung auf dem Weg zum Erwachen“, der wichtige Text von Shantideva

und „Eintritt in den Mittleren Weg“, ein Kommentar von Candrakirti.

Dieses kluge Buch hält ganz einfache und zugleich sehr tiefgründige Weisheiten für uns parat. Nun ist es an uns, sie umzusetzen. Das ersehnte Glück lässt dann nicht lang auf sich warten.

Elisabeth Kolb

ERKLÄRUNGEN ZUM VAJRAYANA



Gift ist Medizin

Dzongsar Jamyang Khyentse
Manjughosha Edition,
2022, 268 S., gebunden als Buch auf Anfrage. Ein kostenloser PDF-Download findet sich auf www.manjughosha.de

Dieses Buch des bekannten, sechzig Jahre alten Rinpoches, Sohn von Thinley Norbu und primär in der Sakya-Tradition ausgebildet, atmet von Anfang bis Ende die Sorge um eine wirksame Vajrayana-praxis in der heutigen Zeit. Leser sollten unbedingt mit den Grundbegriffen vertraut sein, da diese nicht weiter erklärt werden, und sich persönlich von Fragen betroffen fühlen wie: wie funktioniert die Guru-Schüler-Beziehung wirklich? Wie prüft man sich gegenseitig, welche Verpflichtungen entstehen, was ist kulturell, was ist Essenz des Weges?

Dzongsar Khyentse schreibt in seiner üblichen humorvollen, liebevollen Art, oft mit sehr persönlichen Geschichten, Pointen und Spitzen. Dabei gehen seine detaillierten Ratschläge nicht nur an die Schüler, sondern auch an die Lehrer, die teilweise verpassen, die Denkweisen ihrer Schüler wirklich kennenzulernen. Beispielsweise erzählt Khyentse Rinpoche, wie berührend er es findet, wenn Schüler es zitternd wagen, einen Lehrer zu bitten, ihr Guru zu werden, und fährt fort: „Aber sollten Lamas nicht genauso nervös sein wie die Schüler? Schließlich

ist die Beziehung zwischen einem Vajrayana-Guru und seinem Schüler ... von (größter) Tragweite ... (auch) als Schritt zur Erleuchtung unzähliger fühlender Wesen. Ich finde es unglaublich, dass Lamas wie ich keine schwitzenden Hände haben, ... wenn sie einen neuen Schüler annehmen.“(S. xxvi)

Bei allem humorvoll vorgetragenen Ernst geht der Autor auch im Detail auf viele Situationen ein, in denen die Beziehung dann nicht so glatt läuft wie gewünscht. Bleibt man im Schutz überlieferten Dharmas, wozu er mehrfach dringend rät, wird man sich gegebenenfalls einem anderen Lehrer zuwenden können, ohne gleich Vajrahöllen befürchten zu müssen. Vajrasattva-Mantras sollten immer als hochwirksames Mittel zur Reinigung der Sichtweise erwähnt werden. Ein geschickter Guru sollte seinen Schüler nicht weiter herausfordern, als dieser es derzeit vertragen kann. Khyentse Rinpoche berichtet offen, dass er Schwierigkeiten hatte, Schüler mit Lehrern in Kontakt zu bringen, die jeden zum Vegetarier machen wollten oder umgehend eine hundertprozentige Verinnerlichung der Vergänglichkeit verlangten.

Darf man denn einen Guru öffentlich bloßstellen, um andere zu schützen – die Skandale um Sogyal Rinpoche werden explizit erwähnt? Der Schüler hätte dann mit diesem Lehrer kein Samaya mehr, und Khyentse Rinpoche lässt es offen, ob schweigen oder reden besser wäre. Vielmehr gibt er viele mögliche Perspektiven – warum haben er selbst und andere tibetische Lamas so lange geschwiegen? Wie war das in Tibet? Warum ist die Presse so einseitig in ihrer Berichterstattung, wenn doch trotz allem viele andere Schüler von

den Unterweisungen profitieren? Wie steht es um das Gelübde, den Kontakt mit Samaya-Brechern zu meiden?

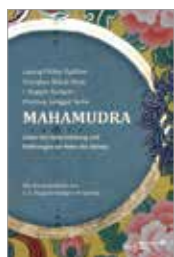
Was bedeutet überhaupt Samaya? Wie eng muss die Beziehung zu einem Lehrer sein? Gibt es Gründe, vielleicht gar keine so enge Beziehung zu suchen? Wie sieht das aus der Lehrerperspektive aus? Und wie steht es um die kulturelle Selbstgefälligkeit tibetischer Lamas und warum sind es oft gerade die westlichen Schüler, die auf tibetisch kulturellen Eigenheiten bestehen? Vielleicht weil es leichter ist, Rituale zu erlernen und dafür Lob zu ernten, als die Essenz zu verwirklichen?

Viele viele Perspektiven verbinden sich in ein großes Ganzes, das uns perplex ohne fertige Antworten stehen lässt. Es ist eine tiefe, erfahrungsbasierte Reflexion nach allen Seiten hin, die gut zu lesen, aber nicht so ganz stringent an einem roten Faden angeordnet ist. Wichtige Themen werden immer wieder angesprochen, oft in ihrer ganzen Widersprüchlichkeit. Der Vajrayana-Schüler wird lernen müssen, mit dem Paradoxen zurecht zu kommen, das ja in den Lehren von Erscheinung und Leerheit etc. schon angelegt ist.

Das letzte Kapitel endet zuversichtlich: „Durch die Öffnung unseres Geistes für viele verschiedene Sichtweisen und durch die Klärung von Missverständnissen wachsen wir und entwickeln uns weiter... Und da Hindernisse Nahrung für versierte Tantra-Praktizierende sind, werden die tantrischen Lehren in dieser degenerierten Welt nicht nur überleben – sie werden gedeihen.“ (S.265-266).

Cornelia Weishaar-Günter

MACH DIR KEINE SORGEN



Mahamudra
Losang Chökyi
Gyältsen, Khädrup
Sanggyä Yeshe u.a.
Mit Kommentaren
von S. E. Dagjab
Kyabgön Rinpoche
Tibethaus, 2022,
264 S., 28 €

„...mach dir keine Sorgen, nicht genug zu sein.“

Im Sutra und im Tantra wird viel Wert auf ein strukturiertes Theoriestudium gelegt. Der Weg zur Buddhaschaft wird anhand von vielen Stufen dargelegt, die mit fortschreitender Übung erklommen werden. Wahrlich manchmal eine überwältigende Aufgabe!

Andererseits gibt es aber auch die Sichtweise der Yogis, die von ihren eigenen, manchmal spontanen Erfahrungen ausgehen und ebenfalls hohe Verwirklichungen erreichen. Diese freigeistigen Mahasiddhas haben unterschiedliche Biografien, lebten aber mehrheitlich außerhalb der Klostermauern.

Die Gelugpas bemühen sich, beide Sichtweisen zu vereinen. Das Ziel ist nicht nur ein umfassendes Wissen, sondern gleichzeitig ein Einüben und Verinnerlichen der Philosophie – also gleichzeitig Gelehrter und Yogi zu werden.

S.E. Dagjab Kyabgön Rinpoche inspiriert uns in seinem Buch: „Mahamudra-Lieder der Verwirklichung und Erklärungen zur Natur des Geistes“ anhand von fünfzehn Liedern mit dieser eher verborgenen Geisteshaltung. Wunderbar eingeleitet durch die versierte Übersetzerin Dr. Cornelia Weishaar-Günter erahnen wir in den Liedern etwas von der tiefen und weiten Sichtweise – jenseits von Worten und engen Konzepten. Der grösste Teil der Lieder stammt vom Ersten Panchen Lama Chökyi Gyältsen. Solch tiefgreifenden Erfahrungen sprachlich zu erfassen, gelingt ihm dank Symbolen, Metaphern und dichterischem Ausdruck.

Die erfahrungsorientierte Mahamudra-Tradition war ursprünglich nur innerhalb der Kagyü-Tradition verbreitet. Mit neueren Büchern und Veröffentlichungen, auch in westlichen Sprachen, erweitert sich das Spektrum und zeigt, dass auch innerhalb der klösterlichen Tradition der Gelug-Schule eine erstaunlich reiche Li-

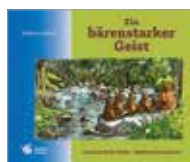
teratur vorhanden war. Der zweite Teil des Buches beginnt mit interessanten Fragen fortgeschrittener Schüler, welche Dagjab Rinpoche beantwortet. Spürbar wird das gemeinsame Ringen nach klärenden, differenzierten Worten, um scheinbare Widersprüche und zu enge Konstrukte aufzulösen. Bekannte Begriffe erhalten neue Bedeutungsebenen und weisen wie der berühmte Finger zum Mond.

„Eine Zusammenstellung von Liedern, Briefen, Antworten auf Fragen und anderes mehr“ von Khädrup Sangye Yeshe ist ein weiterer Schwerpunkt dieses wunderschön gestalteten Buches. Er war ein enger Schüler des Grossen Ensapa und ein bekannter Debatten-Meister. Nach seiner Begegnung mit Ensapa wurde er zuerst Abt eines abgelegenen Klosters, kehrte aber später wieder ins Kloster Ensa zurück. Dort unterrichtete er dann den Ersten Panchen Lama.

Ein gehaltvolles Buch aus dem Tibethaus-Verlag, das mit fortschreitender Praxis neue Einsicht eröffnet. Es setzt gewisse Grundkenntnisse buddhistischer Begriffe voraus und ist deshalb nur bedingt für Anfänger empfehlenswert... wobei wer kann dies schon mit Bestimmtheit wissen.

John Krebs

BÄRENYOGA & WOLKENGRUSS



Ein bärenstarker Geist, Achtsamkeit für Kinder
Andrea Liebers,
Illustrationen:
Abdul Gugu
Worms Verlag,
Edition Kimonade,
2020, 88 S., 24,80 €

„Ein bärenstarker Geist“ komplettiert das Auftakttrio der Autorin Andrea Liebers und der von ihr gegründeten Edition Kimonade. „Edel wie ein Kimono & erfrischend wie Limonade“, so verspricht sie, soll hier Kindern und ihren erwachsenden Mitlesenden die Philosophie des Buddhismus und alltagstaugliche Achtsamkeit nahegebracht werden. Ein eben-

so gewagtes wie originelles Experiment, möchte man meinen.

Doch es gelingt: Die Bilder und Geschichten der bei Heidelberg lebenden Autorin und des in Tansania beheimateten Illustrators lassen uns – egal ob alt oder jung – eintauchen in die zauberhafte Welt des Großen Ark und seiner fünf bärenstarken Schülerinnen und Schülern.

Wir ziehen mit ihnen zum Waldteich, lauschen gebannt den Geschichten vom grauslichen Wasserriesen, von der kleinen, unglücklichen Wolke Luftikus sowie der vom hochbegabten, aber eitlen Trommlerbär, der mit dem Herzen hören lernt. Wir beruhigen den aufgewühlten Geist mit einem schlammigen Wasserglas und üben Bären-Yoga mit dem Wolkengruß.

Warum fasziniert dieses Buch so sehr? Seit Menschengedenken haben sich Wissen und Weisheit für große und kleine Leute am allerbesten über Geschichten erzählt. Ge-

schichten, die einem im Herzen berühren, heften sich an Erkenntnis und werden so zu Edelsteinen der Erinnerung. Gerade so, als gehörten sie zum eigenen Leben. So sind sie immer auch ein Stück Herzensbildung, die Seele und Geist nachhaltig prägt.

Und ganz nebenbei, in den Erklärtexen am linken und rechten Rand der Geschichte, lernen Erwachsene auch noch etwas über Hirnforschung, Spiegelneuronen und dass vieles jetzt wissenschaftlich belegbar ist, was der Buddhismus seit Jahrtausenden lehrt.

Andrea Lieber und Abdul Gugu haben mit ihrer Schreib- und Malkunst ein Werk geschaffen, das gute Chancen hat, zum Lieblingsbuch zu avancieren. Und meditieren werde zumindest ich künftig nur noch in der „Honigtropfhaltung“ – genauso wie der Große Ark und seine kleinen Bären.

Kirstin Baumbusch