



***Geshe Rabten. Das Buch vom heilsamen Leben, vom Tod und der Wiedergeburt. Der Befreiungsweg im tibetischen Buddhismus.***

Hrsg. von Paul Syska.  
Verlag Herder, Freiburg 1995  
ISBN 3-451-04335-1  
14,80 DM, 160 Seiten

„Über den Dharma zu sprechen, heißt die Wirklichkeit zu beschreiben,“ sagt Geshe Rabten, und in diesem Sinne spiegelt das vorliegende Buch über Leben, Sterben und den Kreislauf der Wiedergeburten Dimensionen unserer Realität, die Unbehagen in uns auslösen. Der Autor, einer der großen Meister Tibets, weiß das, und deshalb spricht er in aller Offenheit und ohne Schnörkel.

Das Buch gliedert sich in drei Teile: Allgemeine Erklärungen über die leidhafte Situation der Wesen und den Nutzen von Religion, Unterweisungen über die Zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens sowie Ausführungen zu den einzelnen Phasen des Sterbens und zum Zwischenzustand.

Die meisten Leser werden sich vermutlich vor allem für den letzten Teil interessieren, in dem Geshe Rabten den Sterbeprozess beschreibt - von der äußeren Auflösung der vier Elemente über die innere Auflösung der gröberen Bewußtseinsformen bis hin zum Erreichen des Klaren Lichts des Todes, dem subtilsten Bewußtsein überhaupt.

Woher stammt dieses Wissen? Geshe Rabten spricht sicher aus eigener Erfahrung, wenn er sagt, daß weit entwickelte Meister diesen Prozeß in der Meditation durchlaufen und dann entsprechende Erklärungen dazu gegeben haben.

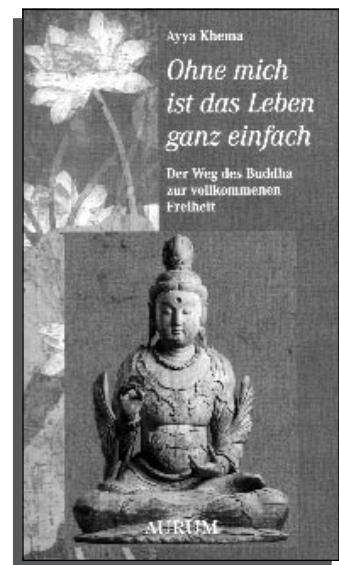
Der Meister gab diese speziellen Unterweisungen nicht, ohne den Zuhörern im ersten und zweiten Teil die nötigen Voraussetzungen zu vermitteln. Die Beschäftigung mit dem Tod hat nicht das Ziel, die Wissensgier westlicher Schüler zu befriedigen, sondern sie ist Ausgangspunkt der Religion: Wir werden sterben, wir werden aufgrund eines mit Leidenschaften befleckten Karmas wiedergeboren, wir werden weiterhin unzählige Leiden durchleben müssen, wenn wir nicht jetzt die kostbare menschliche Existenz nutzen, um Dharma zu üben, d.h. unseren Geist zu zähmen und heilsam umzuwandeln. Das ist die Botschaft dieses Buches, und kaum jemand könnte sie klarer, präziser und unverhohlener zum Ausdruck bringen als Geshe Rabten:

„Wer Religion oder Dharma wie ein Ausstellungsstück betrachtet und nicht als Verständnis ansieht, das der Mensch in sich zu entwickeln hat, der unterliegt einem gewaltigen Irrtum.“ Geshe Rabten ermuntert die Praktizierenden, ihr Leben, ihren Geist genau zu erforschen: „Welche Qualitäten hatte alle bisherigen Taten...? Welche Arten von Gedanken hat man geführt? Waren es nützliche oder nutzlose Gedanken...? Hat man zum Schaden oder zum Nutzen seiner selbst und anderer gewirkt? Mit solchen Fragen sollten wir unsere Lebensweise überprüfen.“ Geshe Rabten schöpft aus seinem reichen Erfahrungsschatz; er vermittelt Wissen aus erster Hand und mit reiner Motivation: Sein einziges Interesse ist es, die Schüler zu lehren, wie sie sich von Leiden befreien können.

Dem Werk liegen vermutlich mündliche Unterweisungen Geshe Rabtens zugrunde. Das hat den Vorteil, daß der „Originalton“ des Meisters erhalten bleibt, und den Nachteil, daß der Text sich eben nicht wie ein Buch liest.

Viele Flüchtigkeitsfehler stören den Lesefluß, die Überschriften sind nicht prägnant, und an manchen Stellen hätte sich der Leser noch genauere Erklärungen gewünscht. Trotzdem ist es gut, ein Buch von Geshe Rabten zu haben, denn er versteht es, die Schüler zumindest für einige Momente aus dem Tiefschlaf der groben Verblendungen zu reißen und sie anzuspornen, ihren Geist umzuwandeln.

*Birgit Stratmann*



***Ayya Khema: Ohne mich ist das Leben ganz einfach. Der Weg des Buddha zur vollkommenen Freiheit.***

Aurum Verlag,  
Braunschweig, 1994  
ISBN 3-591-08360-7  
34,- DM, 254 Seiten

In ihrem 1994 im Aurum Verlag erschienenen Buch *Ohne mich ist das Leben ganz einfach* tritt Ayya Khema schrittweise dem Anhaften an der „Fehldiagnose, die allen Menschen bezüglich ihrer selbst zu eigen ist“ entgegen, denn „jeder von uns glaubt und fühlt, daß er oder sie eine separate, ganz bestimmte und nie ersetzbare Persönlichkeit ist, die sich möglichst erfolgreich, glücklich und anerkannt durchsetzen muß.“ Was an dieser Auffassung falsch ist, warum und wie

man sie ändert und wie eine realistischere Antwort auf die Frage nach dem Sinn des menschlichen Seins lauten kann, stellt die Autorin in sechzehn Kapiteln dar.

Die während eines Meditationskurses im Buddha-Haus im Allgäu 1991 gehaltenen Vorträge beruhen auf dem Rathavinata Sutra, das, so Ayya Khema, alles behandelt, was außer Meditation noch nötig ist, um ein spirituelles Leben zu führen.

Nach einer allgemeinen Einführung zur Meditationspraxis, die die für die Meditation förderlichen inneren und äußeren Bedingungen, den Umgang mit ablenkenden Empfindungen und Gedanken und einige Konzentrationshilfen wie Atembetrachtung kurz erklärt, werden nacheinander die Schulung von Ethik, Konzentration und Weisheit dargestellt. Ayya Kema rät auf handfeste, alltagsnahe Weise, wie man falscher Ansichten Herr wird: Wir brauchen unsere vorprogrammierten Sichtweisen nicht festzuhalten, sondern sollten herausfinden, ob sie auf bloßen Wünschen und Hoffnungen beruhen oder auf fundamentalen Wahrheiten. Wer den Pfad geht, übt Entsagung, meditiert über die drei Existenzmerkmale der Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und Leerheit aller Dinge, über die vier Elemente und die fünf Daseinsgruppen.

Die drei letzten Kapitel - über die Abwendung vom Materiellen und die Hinwendung zum Spirituellen, die Tugendregeln als Basis für den Alltag und den Alltag als Fundament für ein spirituelles Leben - sind ein sehr überzeugender Aufruf, sich von einem oberflächlichen, leidhaften, Ich-bezogenen Leben ab- und einem spirituellen Leben zuzuwenden. Auch erklärt die Autorin die fünf Tugendregeln und die Vorteile des Annehmens des Laiengebüdes und der Zufluchtnahme.

Diese aus der Sicht des Theravada Buddhismus geschriebene Anleitung zur Entwicklung der Weisheit, d.h. einer Erkenntnis der Leerheit von einem eigenständig substantiell existierenden Ich, enthält zahlreiche Anleitungen zur Meditation und beleuchtet

das Thema von vielen Aspekten her. Philosophie und praktische Meditationsübungen wechseln einander ab, so daß es bis zu einem gewissen Grad möglich ist, das Buch als Meditationsanleitung zu benutzen. Die Theorieteile sind mit vielen anschaulichen Beispielen aus der Meditations- und der Lehrpraxis der Autorin gespickt und machen - ebenso wie die einigen Kapiteln folgenden kurzen Abschnitte mit Fragen und Antworten - deutlich, mit welchen spezifischen Problemen westliche Schüler zu kämpfen haben.

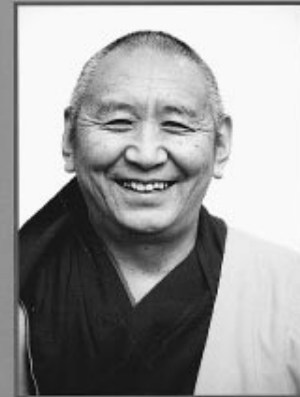
Ein genaue Klärung der Begriffe sucht man in diesem Buch leider vergeblich. Im Zusammenhang mit der Entwicklung von Geduld heißt es beispielsweise, Ungeduld sei ein Aspekt von Haß und „unter Haß kann alles zusammengefaßt werden, was negativ ist und unheilsame Reaktionen hervorruft“ (S.97). Wir kennen jedoch eine Reihe anderer Geistesfaktoren, die ebenfalls unheilsam sind, aber z.B. zur Kategorie der Begierde gehören. Für eine Untersuchung des eigenen Geistes wäre es hilfreich, diese verschiedenen Faktoren genauer identifizieren zu können, um dann gezielt Gegenmittel anzuwenden. Das Glossar, in dem Begriffe aus dem Wörterbuch des Nyanatiloka Mahathera enthalten sind, ist sehr kurz. Es enthält nicht die Definition von allgemeinen Begriffen, deren genaue Bedeutung im buddhistischen Sinne aber nicht jedem Leser präsent sind - Begriffe wie heilsam oder Gleichmut.

Insgesamt sind die Unterweisungen sehr zu empfehlen, z.B. wenn man sie zur Grundlage der Kontemplation machen möchte oder auch als Ergänzung der Praxis und zur Lektüre. Das komplexe Thema der Erkenntnis der Selbstlosigkeit wird auf verständliche Weise behandelt. Das Buch ermutigt und bestärkt in der Praxis und weckt Interesse an Meditation und Achtsamkeit im Alltag, an dem Entwickeln von Liebe sich selbst und den anderen gegenüber und an dem schrittweisen Verringern negativer Faktoren im eigenen Geist.

Svenja Willkomm

dharm edition

Geshe Thubten Ngawang –  
ein Leben in Weisheit  
und Güte



Biographie eines buddhistischen Meisters aus Tibet

Geshe Thubten Ngawang –  
ein Leben in Weisheit  
und Güte

Biographie eines buddhistischen  
Meisters aus Tibet

Mit zwei Unterweisungen von Geshe Thubten Ngawang und drei Texten zur Geistesschulung von Dschampa Khedrup Rinpotsche. Herausgegeben vom Tibetischen Zentrum e.V.

128 Seiten, 28 Abbildungen, Leinen.  
ISBN 3-927862-19-3. 24,80 DM

Wer einen spirituellen Weg beschreiten will, benötigt einen qualifizierten Meister, der ihn auf dem schmalen Pfad zur Befreiung leiten kann und ihm Vorbild ist, das zeigt, welche Früchte die Geistes-schulung hervorbringt.

Das Buch zeichnet ein Bild des tibetischen Meditationsmeisters, der nach Deutschland kam, um hier sein Wissen und seine Erfahrungen zu vermitteln und eine Brücke zwischen Ost und West zu schlagen.

Geschela skizziert die wichtigsten Stationen seines Lebens: seine Kindheit als Nomadenjunge, seine religiös-philosophische Ausbildung im alten Tibet, die Flucht über den Himalaya, die Fortsetzung seiner klösterlichen Ausbildung im indischen Exil und sein Leben in Deutschland. Zwei Unterweisungen geben einen Einblick in das, was er lehrt. Zu beziehen über:

TSONGKANG • Buddhistische Bücher  
u. Artikel im Tibetischen Zentrum e.V.  
Hermann-Balk-Straße 106

22147 Hamburg  
Tel. 040-644 98 28 • Fax 040-644 35 15

dharm edition