

Regierung, Paula Dobriansky, versicherte, dass sich die amerikanische Regierung weiterhin auf internationaler Ebene für die Menschenrechte in Tibet einsetze. Der Premierminister der tibetischen Exilregierung, Samdhong Rinpoche, gab zu bedenken, dass solche Aktivitäten vielleicht zeitweilig Öffentlichkeit auf sich zögen, aber in der heutigen geopolitischen Situation keine echten Früchte trügen.

Bereits am 13. April erklärte Bertrand Ramcharan, UNO-Hochkommissar für Menschenrechte, dass die Anliegen der Tibeter „höchste Aufmerksamkeit“ erfordern. Er kündigte an, dass der Sonderberichterstatter Ende Mai nach China reise und ihm die Informationen und Forderungen der tibetischen Seite überbracht würden, insbesondere was den Fall Tenzin Delek betrifft.

Am 32. Tag beendeten die beiden Männer den Hungerstreik. Zwei Abgesandte der Vereinten Nationen, Carolyn McAskie und Craig Mokhiber, besuchten die Aktivisten am Nachmittag des 4. Mai 2004. Sonam Wangdu, der 15 Kilogramm abgenommen hatte, sagte, er sei mit dem Erreichten zufrieden, aber nicht glücklich, da er seine Heimat noch niemals gesehen habe. *bs*

## Kurz belichtet

- **Umerziehung der Medien:** Chinesische Behörden haben im März 2004 ein „Programm zur Umerziehung“ bei einem offiziellen Fernsehsender (TV3) in Lhasa aufgelegt. Der Sender hatte, Berichten von Radio Free Asia zufolge, Aufnahmen von den Feiern zum Tibetischen Neujahr in Kathmandu gezeigt, auf denen einige Sekunden lang auch die tibetische Flagge zu sehen war. Diese ist in China verboten. Der Direktor des Senders wurde auf eine untergeordnetere Position versetzt, aber nicht

verhaftet. Die gesamte Belegschaft, hauptsächlich Chinesen, muss sich nun der Umerziehung unterziehen und selbstkritische Erklärungen verfassen, in denen sie den Irrtum bereut.

- **Erster tibetischer Pass wieder aufgefunden:** Der erste tibetische Pass, vor 56 Jahren ausgestellt, ist Angaben der tibetischen Regierung im Exil zufolge, von einem Antiquitätenhändler in Nepal wieder gefunden worden. Besitzer war Tsepon Shakabpa, bis 1966 Repräsentant des Dalai Lama in Delhi. Das tibetische Kabinett hatte ihn 1947 ausgestellt; nach dem Tod Shakabpas im Jahr 1989 war er verloren gegangen. Das Dokument wird als Beweis für die Unabhängigkeit Tibets angesehen. Der Pass wurde am 29. März dem Dalai Lama übergeben.

- **50 Jahre buddhistischer Mönch:** Am 6. März 2004 brachten einige tausend Tibeter in Dharamsala unter der Leitung der Wiedergeburt Kyabje Ling Rinpoches dem Dalai Lama eine Langlebenszeremonie dar. Das tibetische Oberhaupt feierte sein 50. Jahr als voll ordiniertes Mönch. „Dies ist mein größter Stolz,“ kommentierte er dieses für ihn wichtige Ereignis. „Darüber hinaus habe ich keine Fähigkeiten, mit denen ich angeben könnte.“

- **Die Mumie eines tibetischen Mönchs** soll in Spiti, Nordindien entdeckt worden sein. Die indische Zeitung Hindustan Times ging auf Spurensuche, denn bereits 1975 war die Existenz der Mumie in der Gegend bekannt geworden. Reporter sollen das Höhlengrab Anfang März 2004 aufgespürt und Fotos von der Mumie gemacht haben, wie sie in Meditationshaltung dasaß, ein Tuch um den Körper geschlungen. Ein amerikanischer Wissenschaftler schätzt, dass sie mindestens 500 Jahre alt ist. Aufgrund des kalten und trockenen Klimas sei sie außergewöhnlich gut erhalten.

## Buchbesprechungen

### Das Wesen des Geistes aus Cittamātra-Sicht

*Thich Nhat Hanh, Aus Angst wird Mut. Grundlagen buddhistischer Philosophie, Theseus Verlag 2003, 22,90 €*

Der vietnamesische Meister Thich Nhat Hanh, bekannt durch feinsinnige Anweisungen zur Achtsamkeits-

praxis, brilliert in seinem Werk „Aus Angst wird Mut“ mit grundlegenden Erklärungen zur Natur des Bewusstseins und seiner Beziehung zur Welt. Er präsentiert die Lehren der Nur-Geist-Schule (Cittamātra, eine philosophische Schule des Mahāyāna) anhand eines selbst verfassten Lehrgedichts in 50 Versen, die er selbst kommentiert. Thich Nhat Hanh schürft in den Tiefen der buddhistischen Psychologie und behandelt in sechs Kapiteln die Themen

Speicherbewusstsein, getäuschter Geist, Geistbewusstsein, Sinnesbewusstsein, Natur der Wirklichkeit und Pfad der Praxis.

Er wirft Fragen auf, die sich viele stellen: Wie funktioniert der Geist? Wo ist das „Böse“ zu finden? Was ist Wirklichkeit? Was ist freier Wille? Wie kann ich lernen, meine Emotionen zu bändigen und freundlicher zu reagieren statt mit Ärger? Dabei nimmt der Autor immer wieder Bezug zur Cittamātra-Schule,

die den Standpunkt vertritt, dass alles, was wir erleben, Produkt unseres Geistes ist. Die Prägungen, die durch Emotionen wie Begehren, Wut, Neid oder Mitgefühl und Guld im Geist entstehen, entscheiden darüber, was das Individuum erfährt und wie es handelt. Der Weg zur Befreiung besteht folglich darin, den Geist genau kennenzulernen und negative Zustände insbesondere durch Einsicht zu transformieren. So ist ein zentrales Thema des Buches die getäuschte Wahrnehmung und die von Täuschungen befreite Sicht, die Heilung ermöglicht.



Thich Nhat Hanh gibt tiefgründige und anspruchsvolle Erklärungen. Er hat kein Buch geschrieben, das sich einfach herunterlesen lässt. Der Leser muss sich mit Fachbegriffen wie „Speicherbewusstsein“ und „Prägungen“ erst einmal anfreunden. Doch es lohnt sich, sich langsam an diese Lehren heranzutasten. Denn das Verständnis vom Bewusstsein bildet die Grundlage für die wirksame Schulung des Geistes. Sie ist auch die Voraussetzung dafür, mehr Frieden und Mitgefühl in diese Welt zu tragen.

*Carmen Sylla*

## Kritische Auseinandersetzung mit dem westlichen Buddhismus

*Marcel Geisser, Die Buddhas der Zukunft. Ein authentischer Buddhismus für den Westen – Wege zu unserer Befreiung. Kösel Verlag, München 2003, 19,95 €*

„Bringt mich die Praxis wirklich zu mehr Selbstvergessenheit oder nehme ich mich immer noch überaus wichtig? Bin ich zunehmend offen, oder bin ich auf dem Weg, meine Ansichten immer intoleranter werden zu lassen? Habe ich die Quelle von Glück und Unglück im eigenen Geist gefunden?“ In den essenziellen Fragen, die Marcel Geisser den Lesern gegen Ende seines Buches zum Nachdenken mit auf den Weg gibt, drückt sich viel von dem aus, was der Autor mit dem Buch beabsichtigt: einen westlichen Buddhismus mitzuprägen, der die Kerngedanken des Buddha mit der hiesigen Art zu leben und zu denken verbindet.

Marcel Geisser, 1952 geboren, praktiziert vorwiegend Zen-Buddhismus und hat eine Ausbildung in



humanistischer Psychologie und Gestalttherapie. Er gehört zu denen, die bereits in den 70er-Jahren in Kontakt mit buddhistischen Lehrern kamen, u.a. Geshe Rabten, S.N. Goenka und Thich Nhat Hanh. Das vorliegende Buch ist eine Synthese seiner Erfahrungen und Einsichten, geschrieben in einer authentisch-westlichen, kritisch-liebvollen Art.

Unter Überschriften wie „Wahrheit“, „Einfachheit“, „Freiheit“ skizziert Marcel Geisser grundlegende Gedanken des Buddhismus wie die Ich-Illusion und die Erkenntnis der Leerheit, die Vergänglichkeit und das Loslassen, die Übung von Verstehen

und Mitgefühl. Angereichert ist das Ganze mit Begebenheiten aus seinem eigenen Leben, insbesondere Begegnungen mit seinen Lehrern, sowie mit Zitaten aus den Schriften. Geisser greift auch Tabuthemen auf wie Personenkult in Bezug zu den Lehrenden („In der bloßen Verehrung zu verbleiben bedeutet auch, ein Kind zu bleiben.“) und Probleme in Dharmazentren, die oft eine „immense Anziehungskraft für verletzte Menschen haben“. Da er selbst ein Dharmazentrum gegründet hat, weiß er, wovon er spricht.

Geisser beleuchtet Stolpersteine westlicher Schüler wie Anhaftung an die neue Religion, übertriebene Erwartungen, latente Aggressivität oder mangelnde Zivilcourage im Geiste einer falsch verstandenen Toleranz. Die Fehler werden in einer heiteren, offenen und mitfühlenden Art dargestellt, damit sie erkannt und überwunden werden. Denn das Ziel ist, den Dharma so in das Leben zu integrieren, dass Befreiung möglich wird. Ein empfehlenswertes Buch vor allem für jene, die bereits Erfahrungen mit dem Buddhismus haben und sich einer kritischen Analyse stellen möchten.

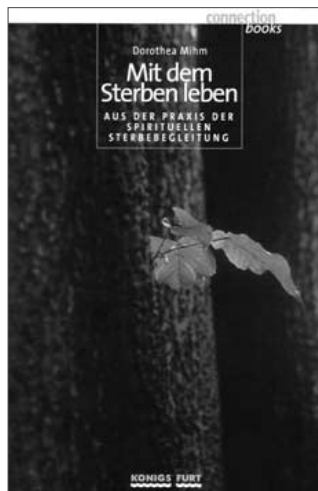
*Birgit Stratmann*

## Sich dem Unvermeidlichen stellen

*Dorothea Mihm: Mit dem Sterben leben. Aus der Praxis der spirituellen Sterbebegleitung. Connection Books, Königsfurt 2003, 14,90 €*

Dass Dorothea Mihm als Krankenschwester auf der Intensivstation wie auch in einem Hospiz schon viele Menschen in den Tod begleitet hat, merkt man ihrem Buch auf jeder Seite an. Jeder einzelne der zahlreichen Erfahrungsberichte über Menschen an der Schwelle des Todes berührt durch seine ungeschminkte, einfache Darstellung: In keinem schwingt Wertung oder Rechtfertigung mit, falsches Bedauern oder Selbstmitleid über eine zu schwere Aufgabe.

Den ergreifenden Beispielen von



totkranken Menschen ist ein 70seitiger, systematischer Teil vorangestellt, der sich mit Fragen rund um das Sterben auseinandersetzt, angefangen damit, was Krankheit ist bis hin zum Zusammenhang zwischen Sinn im Leben und Tod, es wird berichtet von Trauer als Heilungsprozess und unerledigten Geschichten und deren Bedeutung beim Sterben. Die Autorin lässt teilweise auch buddhi-

stisches Gedankengut einfließen.

Aus dem Buch wird deutlich: Menschen sterben, wie sie gelebt haben, nämlich mit den Geisteszuständen, die sie sich über die Jahrzehnte ihres Lebens angewöhnt haben. Spätestens nach der Lektüre der Berichte dürfte einem klar geworden sein, dass keine Zeit für die Gewöhnung an richtige Einstellungen zu verlieren ist. Denn wenn man an der Schwelle steht, ist es dafür meist zu spät. Genau das wird aber in unserer auf andere Werte ausgerichteten Gesellschaft häufig vergessen oder verdrängt. Dann kommen zum Zeitpunkt des Todes zwangsläufig Panik oder Bedauern auf. Besser, man hat dagegen vorgesorgt. Für viele, die spirituell interessiert sind, dürfte das Buch, das die Geschichten ganz normaler Menschen erzählt, nochmals eine Ermutigung oder gar Warnung sein, das Unvermeidliche nicht zu ignorieren.

*Anja Oeck*

## Meditativer Bildband

*Matthieu Ricard, Olivier und Danielle Föllmi, Buddhismus im Himalaya, 424 Seiten, geb. mit 200 farbigen Abbildungen. Knesebeck Verlag, München 2003, 49,90 €*

Buddhismus im Himalaya ist ein Kaleidoskop von prächtigen Bildern und kenntnisreich verfassten Texten, das den betrachtenden Leser mit auf eine faszinierende Reise durch die Hochebenen und zerklüfteten Bergregionen des Himalaya nimmt. Der großformatige und seitenstarke Bildband von Matthieu Ricard, dem französischen Mönch und Übersetzer des Dalai Lama, und dem Ehepaar Föllmi wiegt schwer in Händen, beflügelt jedoch den Geist. Die stimmungsvollen Fotografien können bei längerer, meditativer Betrachtung tatsächlich in eine andere Welt geleiten, in der nicht nur die grandiose



Landschaft, sondern ebenso die Spiritualität des Buddhismus und die Seelenstärke der Bewohner eine innere Leichtigkeit und Rührung erzeugen.

Neben farbenprächtigen und einprägsamen Bildmotiven, z.B. Klosterszenen, Meistern und religiösen Bildnissen, sind es besonders die scheinbar ereignislosen und eher unauffälligen Bilder von verschneiten Bergen, einsamen Karawanen, Feldern und Gehöften, die den Leser eine andere

Dimension von Zeit und Raum sowie die atemberaubende Weite der grandiosen Landschaften erahnen lassen. Die Portraits von Dilgo Khyentse Rinpoche, dem 1991 verstorbenen Meister der Nyingma-Tradition, strahlen eine starke Präsenz und ruhige Weisheit aus. Aber auch die Abbildungen einfacher Menschen zeigen die Würde und Größe der Menschen dieser Lebensräume und ihre harten Lebensbedingungen. Lobenswert ist, dass dieser Band nicht nur die Faszination einzufangen sucht, sondern auch die Härten wie die chinesische Unterdrückung in Tibet widerspiegelt.

Neben aller Bewunderung sind jedoch einige Punkte zu beanstanden: Viele der Fotos und Texte sind schon in anderen Publikationen veröffentlicht worden. So stammen beispielsweise etwa zehn Fotos und einige Texte aus dem Dilgo Khyentse Rinpoche gewidmeten Bildband Das Licht Tibets (Zweitausendeins, Frankfurt am Main, 1998).

Die Texte von insgesamt 18 Autoren sind interessant, jedoch nicht immer konsistent; sie wirken in ihrer Zusammenstellung etwas beliebig. Einige Fehler haben sich eingeschlichen. Etwa wird davon gesprochen, dass der Buddhismus seine Zuflucht in Tibet fand,

bevor er sich über die Karawanenstraßen weiter verbreitete. Richtig ist das genaue Gegenteil. Das Mahāyāna wird mit dem Vajrayāna gleichgesetzt, und an einer Stelle steht die Seite eines tibetischen Buches auf dem Kopf. All dies sind jedoch Kleinigkeiten, die den

Wert des ansonsten schön gestalteten Bandes kaum schmälern. Alles in allem ein empfehlenswertes und sogar vergleichsweise erschwingliches Werk, das man immer wieder öffnen kann, um sich darin zu versenken.

Jürgen Manshardt

## Buch und DVD zum tibetischen Buddhismus

*Farben der Sinne. Gelebte Rituale in Tibet. Text: Uwe Bräutigam, Film und Photos: Alexander Ribowski. Yarlung Verlag 2003. 29,90 €*

An Veröffentlichungen über Rituale im tibetischen Buddhismus gibt es keinen Mangel. Dieses Werk jedoch ist etwas anders, weil dem Buch eine DVD beigelegt ist. In zwei Stunden und 30 Minuten vermitteln laufende Bilder einen lebhaften Eindruck von religiöser Praxis wie Debatte,



Niederwerfungen, Initiationen oder den Gebrauch von Ritualgegenständen sowie von weltlichen Aspekten der tibetischen Kultur wie der tibeti-

schen Oper, Tänzern und Masken. Das Spektrum ist groß, obwohl die Themenwechsel manchmal etwas rasant sind: von Zigaretten rauchenden Laitibetern zu den Mönchen ins Kloster Sera, von der tibetischen Oper zu tantrischen Ritualen.

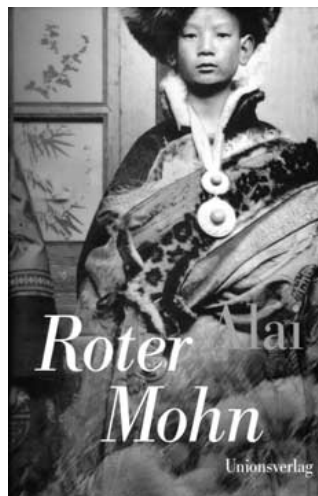
Ein Unterschied zu anderen Darstellungen zum tibetischen Buddhismus ist auch, dass die Autoren tibetischen Frauen einen Platz einräumen: So stellen sie eine Übende der Tschö-Praxis vor und zeigen Bilder aus einem Nonnenkloster. Positiv hervorzuheben ist die hohe Qualität der Erklärungen in Buch und Film. Eine derartige Sachkenntnis ist heutzutage nicht selbstverständlich. Birgit Stratmann

## Roman über das alte Tibet

*Alai, Karin Hasselblatt. Roter Mohn. Unionsverlag Zürich 2003, 22,90 €*

Der im tibetischen Amdo geborene Autor hat seinen ersten Roman in chinesischer Sprache geschrieben. Das Werk war in China ein großer Erfolg und wurde mit einem renommierten Literaturpreis ausgezeichnet. Die Geschichte spielt in der Zeit zwischen dem Ende der Kaiserzeit 1908 und dem Einzug der Volksbefreiungsarmee in Osttibet.

Das Buch beschreibt das Leben am Hof eines der kleinen Fürstentümer Osttibets – allein in Kham gab es davon 26. Der Protagonist ist der jüngere Sohn eines Fürsten, der als Idiot gilt, aber als einziger in sei-



ner Umgebung das Nahen einer neuen Zeit erfasst und sich von den üblichen Fehden und Räubereien auf Getreidehandel umstellt, nachdem seine Familie mit dem Anbau von Mohn und der Herstellung von Opium reich geworden war. Am Ende gründet er eine kleine Handelsniederlassung mit einer Bank und einem

Bordell, in dem sich die Fürsten der Region allesamt mit der Syphilis infizieren. Der Einmarsch der Roten Armee beendet die Herrschaft der Fürsten, und der kluge Idiot fällt einem Racheakt zum Opfer.

Nicht das Osttibet, wie wir es zu sehen gewohnt sind, mit seinen Klöstern als Hort der buddhistischen Spiritualität wird geschildert, sondern – wahrscheinlich zutreffend – ein mittelalterliches Feudalsystem, gesehen mit den Augen des „idiotischen“ Fürstensohns. Vom Mythos Tibet ist hier nicht die Rede, selbst die Begriffe „Tibet“ und „Tibeter“ kommen kaum vor. Der Roman ist in einer schwer beschreibbaren Weise poetisch und anziehend, wie schwebend in einem archaischen Raum, den die neue Zeit waffenklirrend und brutal auslöscht.

Egbert Asshauer