

Statue in Sera fertig gestellt

Auf Wunsch von Geshe Thubten Ngawang (1932-2003) hat das Tibetische Zentrum in der tibetischen Klosteruniversität Sera (Südindien) eine ca. zwei Meter hohe Statue errichten lassen. Sie stellt den Meister Jetsün Chökyi Gyaltsen (1469-1544) dar, den 12. Abt von Sera und Verfasser der wichtigsten Sera-Jey-Klostertexte. Nach diesen Texten wurden auch die Lehrer im Tibetischen Zentrum ausgebildet. Herzlichen Dank an alle, die sich mit einer Spende daran beteiligt haben. Wer noch etwas dazu geben möchte, hat jetzt die letzte Chance. Bitte überweisen Sie unter dem Stichwort „Statue / Projekt 3211“ auf das Konto: Tibetisches Zentrum e.V. Postbank Hamburg, Kto-Nr. 460900201.



BUCHBESPRECHUNGEN

DALAI LAMA ÜBER DIE VIER WAHRHEITEN

Die Vier Edlen Wahrheiten gehören zu den grundlegenden Lehren aller buddhistischen Schulen. Fundierte Belehrungen, Betrachtungen und Analysen liegen von unterschiedlichsten Autoren in qualifizierter Form vor. Dennoch ist auch dieses Buch aus der Feder des Dalai Lama in seiner Vielseitigkeit und Einfühlsamkeit beglückend. S.H. Dalai Lama betont, dass das Leiden der bedingten Existenz im Daseinskreislauf wieder und wieder zu kontemplieren und meditieren sei. Dazu gibt er in diesem Buch methodische Anleitungen. Wir sollten uns fragen, so Seine Heiligkeit zu Beginn des Buches, wie viel Zeit uns dafür (noch) zur Verfügung steht. Unabhängig davon, wie alt wir sein mögen, wissen wir nicht, wie viele Tage oder Jahre uns bleiben, um mit klarem Geist zu praktizieren.

Wir selbst sind es, die darüber entscheiden, ob wir unsere Zeit zum Guten oder zum Schlechten nutzen wollen, schreibt der Dalai Lama ein-

dringlich. Wenn wir uns immer öfter fragen, ob das, was wir so emsig tun, wirklich nötig ist, und wenn wir schon am Morgen Zweifel haben, wozu das alles gut sei, dann könnte es sein, dass wir irgendwann der Zeit nachtrauern, die wir zu wenig genutzt haben. Das verhindert inneren Frieden. Dieser ist nur erreichbar, schreibt der Dalai Lama, wenn wir gezielt mit unserem Geist, den Gedanken und Emotionen arbeiten.

Der Dalai Lama ist ein Anhänger der „analytischen Meditation“. Das Für und Wider eigener Geisteszustände zu untersuchen, sich die negativen Kräfte wie Hass, Eifersucht oder Begehren klar zu machen, führt Schritt um Schritt zu einem friedlichen Geist und Zufriedenheit. Und das nützt jedem Menschen, sei er religiös oder nicht.

Das Buch behandelt Themen angefangen bei den grundlegenden Voraussetzungen für das Verständnis der Vier Edlen Wahrheiten, über die Existenz des Ich und der Phänomene zu den Grundlagen der Praxis der Ansammlung, der Meditation bis hin zur Erweckung des Erleuchtungsgeistes.

Eine Buchempfehlung, wenn man buddhistisches Basiswissen sucht und gleichzeitig Verknüpfung mit tiefgründiger Erkenntnis – wie jene des Svātantrika-Meisters Jñānagarbha aus den Zwei Wahrheiten des Mittleren Weges: „Wenn die Dinge so wären, wie sie erscheinen, wäre es unnötig, ihnen auf den Grund zu gehen.“

Christine Rackuff



DALAI LAMA

DER WEG ZUM INNEREN FRIEDEN. EINE MEDITATION ÜBER DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN DES BUDDHA

Diederichs Gelbe Reihe, Hugendubel Verlag, München 2004, 19,95 €

PROFUNDES WERK ÜBER DIE LEERHEIT

Geshe Jampa Tegchok kommentiert hier einen der wichtigsten und schönsten Texte des tibetischen Meisters und Begründers der Gelug-Tradition, Je Tsongkhapa, den „Lobpreis an Buddha Sakyamuni für seine Lehre vom Abhängigen Entstehen“. Darin wird Tsongkhapas besonderer Zugang zur Leerheit sehr klar und inspirierend dargestellt. Der Lobpreis eignet sich hervorragend zur Meditation. Geshe-las Kommentar dazu ist in einer Art abgefasst, die typisch für tibetische mündliche Unterweisungen ist: philosophisch exakt und dadurch für den Ungeübten etwas unzugänglich, aber voller Facetten und Wiederholungen, um uns den inneren Zugang zu erleichtern.

Der zweite Teil des Buches vertieft diese Art, sich dem Thema zu nähern, indem man es von vielen Seiten umkreist: Es enthält eine nicht-textbezo-

gene Unterweisung Geshe Jampa Tegchoks zur Leerheit mit der Überschrift „Leerheit verständlich gemacht.“ Sie geht auf viele logische Aspekte der Leerheit ebenso ein wie auf die Bedeutung der endgültigen Realität in der Praxis des Buddhismus und auf die Meditationsmethoden.

Das Buch ist sorgfältig und liebevoll gemacht, sogar mit Rückübersetzungen ins Tibetische, die von Geshe-la geprüft wurden. Dennoch wäre das Glossar nicht ausreichend, wollte sich jemand ohne Vorkenntnisse mit diesem Buch einen Einstieg in das komplexe Thema der Leerheit erarbeiten. Was etwa sind Hörer, Alleinwirklicher, Tirthikas, oder was bedeutet „Durchdringung“?

Das Buch ist vor allem eine wunderbare Unterstützung zum Nachdenken und Meditieren für jene, die bereits grundlegende Unterweisungen zur Leerheit in der Gelug-Tradition gehört haben und dem traditionellen Vorgehen von Hören, Nachdenken und Meditieren folgen möchten. Sie

werden die hohe Authentizität und den profunden Gehalt genießen und das Buch gern für ihre persönlichen Zwecke des Nachdenkens zur Hand nehmen, um an der eigenen inneren Entwicklung zu arbeiten. Für diesen Zweck gibt es zum Thema Leerheit nach der Lehre Tsongkhapas selten vergleichbar Empfehlenswertes auf dem deutschen Büchermarkt.

Cornelia Weishaar-Günter

KHENSUR JAMPA
TEGCHOG

LEERHEIT UND
ABHÄNGIGES
ENTSTEHEN. DIE
ESSENZ DER BUDDHI-
STISCHEN
PHILOSOPHIE.
HERAUSGEGEBEN
VON CLAUDIA
WELLNITZ

*Diamant Verlag
München 2004,
17 €*



INSPIRATION ZUR PRAXIS DES ALTRUISMUS

Wer eine kontinuierliche spirituelle Praxis ausüben möchte, braucht dafür vor allem Wertschätzung. Diese entsteht, indem man sich den Nutzen dieser Praxis bewusst macht. Khunu Lama, 1977 verstorbener Lehrer S.H. des Dalai Lama, schildert in diesem Buch in 365 Versen die Vorzüge des Erleuchtungsgeistes, der Kernpraxis im Mahāyāna-Buddhismus. Jürgen Manshardt hat die Kostbarkeiten erstmals aus dem Tibetischen ins Deutsche übersetzt.

S.H. der Dalai Lama sagt im Vorwort zu diesem Buch, dass Khunu Lama genau das zur zentralen Praxis seines Lebens machte, was er hier lehrt: den Erleuchtungsgeist. Daher sei das Buch besonders jenen ans Herz gelegt, die nach persönlicher Transformation streben und Inspiration für die tägliche Übung suchen. Die Verse legen Zeugnis ab von den

tiefen Erfahrungen, die der Autor mit der Anwendung ihrer Inhalte gemacht hat und eignen sich daher sehr gut, die Meditationspraxis zu unterstützen. Die reiche Bildsprache ist zwar teilweise etwas schwer zugänglich, hat aber einen großen Reiz, vor allem wenn man die Verse nicht nur liest, sondern kontempliert und auf sich wirken lässt.

Der anspruchsvolle Text richtet sich vor allem an Praktizierende des Mahāyāna-Buddhismus, die schon einige Kenntnisse mitbringen und wissen, worum es geht. Für diejenigen, die mit der Materie nicht vertraut sind, hat Jürgen Manshardt eine sehr gelungene, kompakte Einleitung geschrieben, in der er die wichtigsten Punkte rund um den Erleuchtungsgeist erläutert. Auch hat er Biografisches über Khunu Lama zusammengetragen, der ein ganz besonderer Meister gewesen sein muss: ein Laien-Praktizierender, der über exzellente Sanskrit-Kenntnisse und große Gelehrsamkeit verfügte, ohne sich jedoch an

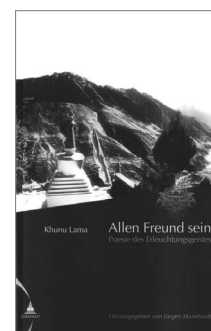
eine Tradition des tibetischen Buddhismus zu binden. Darüber hinaus zog sich der Meister, der ein sehr bescheidenes Leben führte, immer wieder zur Meditation zurück. Jürgen Manshardt arbeitet an der Veröffentlichung einer ausführlichen Biografie von Khunu Lama, auf die wir gespannt sein dürfen.

Birgit Stratmann

KHUNU LAMA

ALLEN FREUND SEIN.
POESIE DES ERLEUCH-
TUNGSGEISTES.
HERAUSGEGEBEN
UND ÜBERSETZT VON
JÜRGEN MANSHARDT

*Diamant Verlag,
München 2004,
17 €*



BEGEGNUNG MIT DEM KARMAPA

Vier Jahre nach seiner Flucht aus Tibet stellt sich der 17. Karmapa Ogyen Trinley Dorje in diesem Buch selbst vor. Er ist einer der höchsten Würdenträger des tibetischen Buddhismus der jungen Generation.

Der erste Teil enthält kurze Belehrungen zu essenziellen Themen der buddhistischen Lehre wie dem Ozean des Leidens, der alles durchdringenden Buddhatur, der Meditation über Avalokiteśvara. Es handelt sich dabei um Vorträge, die der Karmapa bei verschiedenen Anlässen in Dharamsala gehalten hat. Der zweite Teil stellt Beispiele aus der Dichtkunst des Karmapa vor, welche die Vielfalt der tibetischen Poesie widerspiegeln. Es gibt kurze Vierzeiler, die in die Natur des Geistes einführen und als so genannte „Kernbelehrungen“ zur Meditation genutzt werden können. Andere sind visionäre Gedichte, die einer reinen und tieferen Sicht entsprechen sind. Darüber hinaus finden sich Langlebensgebete für hohe Meister und Wunschgebete für das Wohlergehen der Wesen. Der Eindruck von der tiefen Erfahrung und Ausdruckskraft des jungen Karmapa wird wunderbar ergänzt durch seine Kalligraphien, die nicht nur schön anzuse-

hen sind sondern auch für die Meditation inspirieren können.

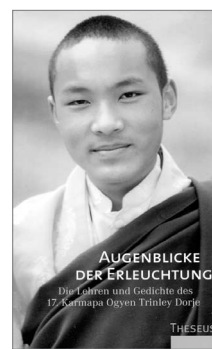
Dank Michele Martin, die dem Karmapa im indischen Exil als englische Übersetzerin dient, erhält der Leser kenntnisreiche Erklärungen, besonders zu den Gedichten. Denn wir begegnen hier der vielfältigen Bilderwelt einer spirituellen Kultur, die sich nicht so leicht erschließt. Allerdings wirkt die Übersetzung an einigen Stellen etwas stereotyp und sprachlich nicht sehr ausgefeilt. Für den normalen Leser ist nicht ganz klar, ob es sich um einen Mangel an sprachlicher Vielfalt in der englischen Übersetzung aus dem Tibetischen handelt oder ob spezielle Bilder und Vergleiche aus dem tibetischen Originaltext eine differenzierte Übertragung in eine europäische Sprache erschweren.

Den dritten Teil bereichert Dzogchen Ponlop Rinpoche, einer der führenden Gelehrten der Nyingma- und Kagyüpa-Schule des tibetischen Buddhismus, mit einer kurzen Darstellung des Lebens aller bisherigen Karmapa-Inkarnationen sowie drei visionären Gedichten des 16. Karmapa, dem ersten der Karmapas, der den Westen bereiste.

Das Buch ist sehr lesenswert. Obwohl es sich um kurze Beiträge handelt, spiegeln sie doch eine Gelehrsamkeit und Tiefgründigkeit, die bei

einem so jungen Menschen sehr erstaunen, auch wenn er eine umfassende monastische Ausbildung durchlaufen hat. Bemerkenswert ist auch, wie sehr ihm daran liegt, die verschiedensten Bedürfnisse und Verständnisebenen der Zuhörer aus Ost und West anzusprechen. Wir können gespannt sein auf weitere Begegnungen mit einem jungen Lama, der ein ganz bedeutender spiritueller Lehrer des 21. Jahrhunderts zu werden verspricht.

Carmen Sylla



AUGENBLICKE DER ERLEUCHTUNG. DIE LEHREN UND GEDICHTE DES 17. KARMAPA, OGYEN TRINLEY DORJE

Theseus Verlag
2004, 19,90 €

ZEIT FÜR EINEN WEIBLICHEN BUDDHISMUS

Tenzin Palmo, in London geboren und aufgewachsen, ging mit 20 in ein Nonnenkloster nach Dalhousie in Indien, wo sie sich ein Jahr später von Khamtrul Rinpoche ordinieren ließ. Anfangs lebte sie in der Nähe ihres Lamas, später meditierte sie 12 Jahre lang, davon die letzten drei in einer strengen Klausur in einer Höhle in Latrul, im Himalaya. Nach insgesamt 24 Jahren der Praxis in Indien kehrte

Ani Tenzin Palmo zurück in den Westen. Seit Anfang der 90er Jahre baut sie ein Nonnenkloster mit Klausurbereich für westliche Frauen in Tashi Jong in der Nähe von Dharamsala, Indien, auf. Beim vorliegenden Buch handelt es sich um Abschriften von Vorträgen, die Tenzin Palmo 1996/97 in den USA und 1998 in Australien hielt. Sie sind Zeugnisse des Lebens und Wirkens dieser ungewöhnlichen Frau.

Die Texte sind von tiefgründigem Inhalt, aber eingängig und locker geschrieben. Jedem Vortrag folgt eine

Passage mit Fragen und Antworten. Die Themen reichen von Biografischem – diese Teile lesen sich wie ein spiritueller Abenteuerroman – über grundlegende buddhistische Themen wie Ethik, Motivation, Konzentration und Weisheit, Reinigungspraxis, die Natur des Geistes bis hin zu spezifisch tibetisch-buddhistischen Aspekten wie der Rolle des spirituellen Meisters oder der Visualisierung von Gottheiten.

Beim Lesen ist spürbar, dass Ani Tenzin Palmo über viel Erfahrung mit Meditation und im Umgang mit tibe-

tischen Lehrern verfügt. Trotz ihres großen Respekts für die Traditionen des tibetischen Buddhismus und seiner Meister macht die Autorin keinen Hehl aus ihrer besonderen Sichtweise als westliche Nonne. So berichtet sie von Situationen, in denen sie darauf bestanden hat, die gleichen Belehrenungen wie die Mönche zu erhalten, was für tibetische Nonnen nicht üblich war.

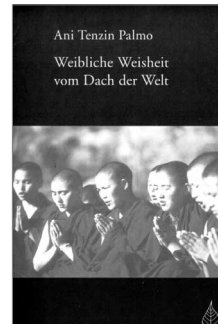
Ani Tenzin Palmo appelliert an Buddhistinnen aus dem Westen, sich entschiedener für das Recht von Frauen auf spirituelle Schulung einzusetzen, Frauen zu Lehrerinnen auszubilden, wieder eine eigene weibliche Übertragungslinie zu etablieren und buddhistische Frauenstudien zu sponsern. In dem Kapitel „Frauen und der Pfad“ fasst sie die Rolle der Frauen

bzw. die weibliche Seite der buddhistischen Überlieferung zusammen.

Trotz kleinerer Mängel bei der Übersetzung und der Rechtschreibung ist dieses Buch sehr lesenswert. Bekannte buddhistische Themen werden einmal anders dargestellt – aus weiblicher Sicht, veranschaulicht mit bekannten Beispielen, dann wieder mit ungewöhnlichen Begebenheiten aus dem Erleben der Autorin. Beim Lesen entsteht das Bild einer Frau mit großem Herzen, viel Erfahrung, Mut, Unerschrockenheit und Durchsetzungskraft, gepaart mit der Fähigkeit, sich auf traditionelle Praxis einzulassen. Tenzin Palmo gibt handfeste Ratschläge zur Ethik im Alltag einer gewöhnlichen Laienfrau. Positiv hervorzuheben ist noch, dass das Buch auf Recyclingpapier gedruckt ist. Die

Technik hierfür ist vorhanden, aber leider gehen nur wenige Verlage mit gutem Beispiel voran.

Svenja Willkomm



ANI TENZIN PALMO

WEIBLICHE WEISHEIT
VOM DACH DER
WELT

Arbor Verlag,
2004, 19,90 €

RITUALE SELBST GEMACHT

Rituale und Zeremonien geben Orientierung; sie helfen, das Leben in seiner Vielfalt zu feiern und wertzuschätzen und auch schwierige Lebenssituationen zu bewältigen. In unserer heutigen Gesellschaft sind nur wenige Rituale übrig geblieben: Taufe, Hochzeit und Beerdigung.

In Ritualen wird ein tiefes Wissen über das Leben bewahrt. Sie schaffen einen Rahmen und eine Stütze für die Übergangsphasen im Leben. Auch im Alltag gibt es viele Übergänge wie z.B. das neue Lebensjahr, die neue Wohnung und den neuen Arbeitsplatz, sie alle bieten Gelegenheit, mit einer Zeremonie gefeiert zu werden.

Ursula Lyon ist buddhistische Meditationslehrerin, die von der Ehrwürdigen Ayya Khema zum Lehren autho-

risiert wurde. Etwas enttäuscht stellt man beim Lesen fest, dass sie in ihrem Buch nicht Rituale ihrer eigenen Tradition oder überhaupt buddhistische Rituale erklärt. Vielmehr stellt sie selbst entwickelte Rituale vor, die nur „buddhistisch inspiriert“ sind, wie es im Untertitel des Buches heißt.

Rituale sind einem lebendigen Entwicklungsprozess unterworfen und sollen eine selbstverständliche Antwort auf das Leben sein, um nicht fremd und aufgesetzt zu wirken. Deshalb lädt die Autorin ein, ihre Vorschläge den eigenen Bedürfnissen und Wünschen anzupassen. Mit konkreten Anleitungen, Textvorlagen und Beispielen zu Gestaltung, Ablauf und Durchführung von Ritualen und Zeremonien will die Autorin praktische Hilfe dafür bieten.

Für Buddhisten könnte es allerdings ratsam sein, sich mit den Ritualen der eigenen Tradition vertraut zu ma-

chen, die sich in Jahrhunderten überliefert haben, und in der Praxis auf sie zurückzugreifen.

Thorsten Grigat



URSULA LYON

RITUALE FÜR DAS
GANZE LEBEN –
BUDDHISTISCH
INSPIRIERT

Theseus Verlag
2004, 16,90 €