

**DALAI LAMA-KOMMENTAR ZUM  
HERZSŪTRA**

„Leerheit“ ist der zentrale Begriff in der buddhistischen Philosophie, besonders im Mahāyāna. Aber nur zu oft wurde und wird die Lehre über Leerheit bzw. Nicht-Selbst missverstanden. Der Buddha widmete sich besonders in den Sūtras über die Vollkommenheit der Weisheit dieser alles entscheidenden und befreienden Sichtweise. Die kürzeste und weithin bekannte dieser Lehrreden über die endgültige Bestehensweise der Phänomene findet sich im Herz-Sūtra, das der Dalai Lama als einer der großen Weisheits-Lehrer im vorliegenden Buch prägnant und äußerst klar darlegt.

Für Außenstehende mag verwunderlich erscheinen, dass das Herz-Sūtra mit seinen steten Negationen eine Quelle der Inspiration für Millionen Buddhisten ist. Wer jedoch erkennt, dass der Ursprung aller Leiden das geistige Greifen nach einer scheinbar fixen, unabhängigen Realität ist, wird sich bemühen, durch Einsicht in die abhängige Verwobenheit aller Phänomene sein Glück und seine Freiheit zu

erzielen. Um jedoch zu solch tiefen und allumfassenden Weisheit zu gelangen, bedarf es vieler zusätzlicher Geistesschulungen und Erkenntnisse. Daher gibt der Dalai Lama im 1. Teil des Buches auf ca. 60 Seiten einen Überblick über den Buddhismus im Kontext und macht uns z.B. auf unser grenzenloses spirituelles Potenzial aufmerksam.

Im 2. Teil erörtert der Dalai Lama eingehend die einzelnen Passagen des Herz-Sūtra, in dessen Zentrum die Frage steht: Wie sind die Dinge genau beschaffen? Existieren sie wirklich, und wenn ja, in welcher Art und Weise? Besonders lebhaft hinterfragt der Dalai Lama unser „Ich“-Gefühl und gelangt zu der Einsicht, dass: „Buddhisten die Vorstellung von der Existenz eines ewigen, unwandelbaren Prinzips ablehnen und überdies behaupten, dass das Konzept eines Selbst, das solche Merkmale besitzt, ganz und gar ein metaphysisches Konstrukt, eine Fabrikation des Geistes ist.“ Die Leerheit, die zwei Arten des Nicht-Selbst und andere wichtige Themen wie die Vier Siegel werden entsprechend der verschiedenen philosophischen Schulen betrachtet.

Da Weisheit immer verbunden mit Methode geschult werden sollte, geht der Dalai Lama im 3. Teil des Buches auf den Weg des Bodhisattva und die altruistische Geistesschulung ein, was der implizierten Bedeutung des Herz-Sūtra entspricht.

So bringt uns der Dalai Lama mit großer Frische und Expertise das Herzstück der buddhistischen Lehre ebenso bündig wie umfassend näher. Das sorgfältig edierte und hervorragend übersetzte Buch lässt sich trotz der Tiefe des Themas erstaunlich leicht lesen, und so möchte man es am liebsten sofort wieder von Vorne beginnen.

*Jürgen Manshardt*



DALAI LAMA:

BUDDHISTISCHE  
WEG ZUM GLÜCK –  
DAS HERZ-SŪTRA

*O.W. Barth Verlag  
bei Fischer,  
Frankfurt 2004,  
176 Seiten,  
17,90 €*

**NEUES VON  
STEPHEN BATCHELOR**

Stephen Batchelor ist ein ehemaliger buddhistischer Mönch, der sich heute bewusst „zwischen den Traditionen“ versteht. Er zitiert kulturübergreifend und vergleicht ausgiebig. Seine Argumentation stützt sich vorwiegend auf seine persönliche Interpretation des Buddhismus. In seinem neuen Buch geht es vor allem um Mārā, ein Begriff, unter dem im Buddhismus Hindernisse aller Art subsummiert werden. Batchelors Verständnis nach ist Mārā „das, was uns begrenzt“: „Mārā ist der existenzielle Betrüger. Seine Vieldeutigkeit und Unberechenbar-

keit reflektieren die Vieldeutigkeit und Unberechenbarkeit des Lebens selbst.“ Damit wird Mārā letztlich immer auch für einen Erleuchteten präsent bleiben. Dies ist die Hauptthese des neuen Buches von Batchelor.

Der Autor ermutigt ausdrücklich zu einer tief empfundenen eigenen Praxis eines spirituellen Pfades, ohne Dogma: „Das Überleben eines Weges wird nicht dadurch erreicht, dass man ihn konserviert, sondern indem man ihn geht – selbst wenn man keine klare Vorstellung davon hat, wohin er führt.“

Für einen Buddhisten gleicht das Buch vielen Pinselstrichen, die ihm in oft poetischen Bildern wieder jene Verwunderung dem Leben gegenüber und jenen existenziellen Drang nach

Freiheit spüren lassen, die ihn wohl einst Buddhist werden ließen. Einfache Praktiken wie Atemmeditation, Geduld und Zuhören gewinnen ihre prickelnde Frische zurück.

Dennoch löst dieses Buch Unbehagen aus, vor allem wo es um das eigentliche Thema, Mārā, geht. Angesichts der großen Gelehrsamkeit des Autors erfordert es genaues Hinsehen, um zu unterscheiden, wo nun dieser Mārā, dieses Hindernis, sitzt: Will ein Mārā im eigenen Bewusstsein sein Territorium behaupten, oder gibt es in diesem Buch selbst eine Beschränkung, einen Mārā?

Auch die Art, wie der Autor den Buddhismus darstellt, ist fragwürdig. Ohne viel Federlesen wird Karma, aus

der sich die erste Praxisanweisung des Buddha überhaupt ableitet, als funktionsloses Konzept abgetan. Buddhas Sicht des Nicht-Selbst führt laut Batchelor dazu, dass Mārā ihn lebenslang als Schatten begleitet. Ist das Buddhismus oder moderne Psychologie? Auch die Vier Edlen Wahrheiten lesen sich eigentümlich: „Er nannte seine Vier Wahrheiten adelnd: Qual zu verstehen, Begehren loszulassen, sich auf einen Pfad zu begeben und Nirvāṇa flüchtig zu erblicken, mehren die Würde einer Person.“

Der Autor erklärt die tieferen Unterweisungen des Buddhismus schlicht zum beschränkenden Dogma und/oder interpretiert sie dem Zeitgeist ent-

sprechend um. Hauptsache, auch eine Person ohne jede Meditationserfahrung kann sofort zustimmend nicken.

Der typische Mārā unserer allzu geschwätzigen Zeit zeigt sich bei Batchelor mitunter auch zwischen den Zeilen: Seine eigenwilligen Interpretationen erfolgen ohne Vorwarnung, ohne offene Diskussion mit dem klassischen Buddhismus. Wer den Dharma nicht vor der Lektüre dieses Buchs studiert hat, kann ihn nicht wahrnehmen. Das ist umso trauriger, als Batchelor zweifellos in der Lage wäre, die Grundlehren des Buddhismus zu präsentieren und trotzdem ein Buch „zwischen den Traditionen“ zu schreiben, das ganz seiner Überzeu-

gung entspricht, und Menschen bei ihrer Suche nach einer authentischen Spiritualität unterstützen könnte. Ein solches Buch würde ich mir in Zukunft von ihm wünschen.

Cornelia Weishaar-Günter



STEPHEN BATCHELOR

MIT DEM BÖSEN  
LEBEN.

*Theseus Verlag,*  
Berlin 2005,  
22,95 €

## KRANKE LEHRER-SCHÜLER- BEZIEHUNG

„Nichts wissen, nichts haben, niemand sein“ – dieses „Mantra“ soll sich Andrew Cohen für seine Schüler ausgedacht und sie angewiesen haben, es während der 600 Niederwerfungen, die sie täglich zu verrichten hatten, aufzusagen. André van der Braak war einer seiner Schüler. Er berichtet in diesem Buch über seine Erlebnisse in der Gemeinschaft des amerikanischen Gurus, der er elf Jahre angehörte. Cohen ist auch Begründer der Zeitschrift „Was ist Erleuchtung?“

Der junge Holländer André van der Braak, durstig nach Spiritualität und Wahrheit, brach Ende der 80er Jahre mit seinem weltlichen Leben, um sich ganz dem Guru Cohen zu verschreiben. Dieser hatte bei seinem indischen Meister H.W.L. Poonja eine Art Erleuchtungserlebnis und war seitdem davon überzeugt, selbst erleuchtet zu sein und andere auf den Pfad der Tugend führen zu sollen. Scharen von Sinnsuchern aus dem Westen liefen ihm zu.

Der Weg zur Erleuchtung à la Cohen entpuppte sich jedoch Braaks

Schilderungen nach als eine Art heilige Schlacht: Der Meister soll bedingungslose Unterwerfung gefordert haben, andernfalls, so seine Prophezeiung, tappten sie doch nur wieder in die Falle ihres Egos. Cohen hat demnach über das Leben seiner Schüler entschieden, zum Beispiel wo sie lebten, was sie taten, ob und mit wem sie Sex hatten. Braak erzählt, wie ihr Lehrer sie richtete, indem er erbarmungslos ihre Fehler kritisierte und mangelnde Fortschritte als unverzeihliche Schwächen brandmarkte. Wer als gänzlich unbelehrbar galt, musste sich den Kopf kahl rasieren und war buchstäblich bloßgestellt. Cohen baute eine hierarchisch organisierte Gemeinschaft auf, deren Mitglieder sich gegenseitig kontrollierten und unter Druck setzten.

Braaks Erfahrungsbericht, wenn auch aus sehr subjektiver Sicht, ist erschütternd und aufrüttelnd. Erschütternd ist das Leiden, das die Mitglieder der Gemeinschaft durchmachten, der es offenbar an Mitgefühl, Verständnis und Einfühlungsvermögen mangelte. Wie traurig zu lesen, mit welcher Härte gegen sich selbst und andere die westlichen Schüler ihre „spirituelle Revolution“ durchzogen. Der Bericht ist erschütternd, weil er

den Finger in die Wunde einer ungesunden Lehrer-Schüler-Beziehung legt. Wie ist es möglich, dass spirituell interessierte Menschen ihre Urteilskraft verlieren und alle Verantwortung an einen anderen Menschen delegieren?

Für Buddhisten ist das Buch eine Anregung zum Nachdenken. Auch im Buddhismus hat die Lehrer-Schüler-Beziehung eine zentrale Rolle, aber sie ersetzt nicht die eigene Verantwortung. Diese legte der Buddha ganz in die Hände des Schülers, indem er den Dharma, die Lehre, zur eigentlichen Zuflucht machte. Glücklicherweise ist dieser Dharma von qualifizierten Meistern Indiens und Tibets überliefert und zugänglich, auch in Form von Büchern.

Birgit Stratmann



ANDRÉ VAN DER  
BRAAK

LIEGESTÜTZ ZUR  
ERLEUCHTUNG.  
LEHRJAHRE BEI EINEM  
AMERIKANISCHEN  
GURU

*Edition Spuren,*  
Winterthur 2004.  
19 €

**MYSTISCHE BIOGRAFIEN  
GROSSER YOGIS**

Spirituellen Lehrern zu begegnen, kann das Leben verändern und uns in Kontakt mit den spirituellen Qualitäten bringen, die in uns schlummern. Eine Begegnung besonderer Art ermöglicht dieses Buch, in dem die Lebensgeschichten hoch verwirklichter Praktizierender nacherzählt werden.

Der Autor ist Dorje Dze Öd, ein Nachfolger des Gründers der Drikung Kagyü-Linie, Kyobpa Jigten Sumgön. Er verfasste seinen Text im 13. Jahrhundert, entsprechend traditionell und etwas barock ist auch der Schreibstil. Dorje Dze Öd erzählt die Biografien von 14 bedeutenden buddhistischen Meistern, angefangen bei Vajradhara und Buddha Säkjamuni über Tilopa, Nāropa, Marpa und Milarepa bis hin zu Atiśa und Gampopa.

Bei der Sammlung handelt es sich vor allem um „geheime“ Biografien, also Darstellungen der tantrischen Verwirklichungen der Meister. In Milarepas Lebensgeschichte beispielsweise finden sich keine Angaben über seine „vor-buddhistische“ Zeit, in der er Schwarze Magie betrieben hatte. Die Erzählung beginnt damit, wie er sich seinem Lehrer Marpa anvertraute und schnell hohe Verwirklichungen erlangte.

Für Uneingeweihte sind die Lebensgeschichten verschlüsselt geschrieben und passagenweise schwer zugänglich, wenn nicht gar unverständlich. Obwohl das Buch in einem buddhistischen Fachverlag erschien, hätte sich der Leser einleitende Erklärungen gewünscht, die ihn durch das anspruchsvolle Buch lotsen und die Geschichten einordnen und verständlich machen. Die Texte ohne Erklärungen, auf sich gestellt zu lesen, könnte Befremden auslösen. Wer jedoch eine gute Portion Vertrauen

mitbringt, kann sich an die Lektüre wagen und diesen großen Meistern begegnen. Er wird eintauchen in eine Welt aus Mystik und Magie und sich berühren lassen von den ungeahnten Möglichkeiten der geistigen Entwicklung.

*Birgit Stratmann*



DIE GROßEN KAGYÜ-MEISTER. DIE SCHATZKAMMER DER GOLDENEN ÜBERTRAGUNGSLINIE.

*Drikung Kagyü Verlag 2004, 26,80 €*

**BUCH ZUR JÜNGEREN  
TIBETISCHEN GESCHICHTE**

Der belgische Journalist Gilles van Grassdorff ist ein guter Name unter den Tibet-Publizisten. Seine Bücher „Tibet: Ort der Götter, Land der Tränen“ oder „Die abenteuerliche Reise des kleinen Buddha“ sind ebenso fundierte wie sensible Darstellungen der Situation im besetzten Tibet und seiner führenden Repräsentanten wie des Karmapa. So ist auch die Ankündigung einer Dalai Lama-Biografie aus seiner Feder durchaus viel versprechend.

Das Werk beginnt mit dem Tode des 13. Dalai Lama. Eindrucksvoll und detailliert beschreibt der Autor die Stimmung in Lhasa während dieser bewegenden Tage sowie die Aktivitäten der Mächtigen im Land, denen es oblag, bis zur Amtseinführung seiner neuen Inkarnation die Staatsgeschäfte zu führen. Und so geht es weiter über knapp 400 Seiten. Mit sehr viel, ja bis-

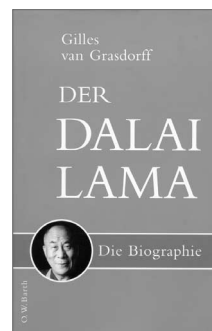
weilen zu viel Liebe zum Detail schreitet van Grassdorff durch die jüngere tibetische Geschichte. Der Weg führt von der Anerkennung und Inthronisierung des Dalai Lama über die chinesische Bedrohung und den Einmarsch bis hin zur Flucht, dem Aufbau einer Exilgemeinschaft und den damit verbundenen Kontroversen etwa bei der Frage des Karmapa.

Gerüchte, Intrigen, zum Beispiel im Zusammenhang mit den Machtkämpfen, nehmen einen großen Raum ein. Hier stoßen selbst viele Tibet-Kenner noch auf neue Details, etwa dass es Initiativen gab, Tenzin Gyatso, den 14. Dalai Lama, als Betrüger zu entlarven, der fälschlicherweise den Löwenthron bestiegen hätte. Allerdings nehmen skurrile Geschichten wie diese in dem Buch einen etwas zu großen Raum ein. Und zuweilen ist nicht klar, auf welche Quellen sich der Autor stützt, und wie er seine Informationen verifiziert hat.

Eine Schattenseite dieses Buches ist auch, dass man vor lauter Detailinfor-

mationen leicht den roten Faden – das Leben des Dalai Lama – aus den Augen verliert. Über den Mönch und Menschen Tenzin Gyatso erfährt man wenig. Vermutlich hat das Buch nur einen falschen Titel. Als „Abhandlung über die jüngere Geschichte Tibets“ würde es die Erwartungen erfüllen; als Dalai Lama-Biographie dagegen weniger.

*Klemens Ludwig*



GILLES VAN GRASSDORFF

DER DALAI LAMA. DIE BIOGRAPHIE.

*O. W. Barth Verlag, Frankfurt 2004, 416 S., 24,90 €*

**WERDEGANG EINER BUDDHISTISCHEN NONNE IM WESTEN**

Ängste, zurückgewiesen zu werden, Befürchtungen, immer wieder enttäuscht zu werden, ziehen sich wie ein roter Faden durch das Leben der buddhistischen Nonne Tenzin Wangmo, die hier ihre Autobiographie vorlegt. Schmerz lernt sie bereits in frühester Kindheit kennen: den Schmerz von Krankheiten und dem Leiden, geschlagen und gedemütigt zu werden. Ihr ganzes Leben lang ist sie auf der Suche nach Geborgenheit und Liebe, doch wird ihr tägliches Dasein durch Einsamkeit beherrscht.

Bhikshuni Tenzin Wangmo wurde in Waging am See in Bayern am 9. September 1950 geboren. Ermutigt von ihrem Lehrer, S.E. Dagab Kyabgön Rinpoche, beschreibt sie in diesem Buch Stationen ihres Lebens: von der einsamen, schmerzvollen Kindheit, dem Studium der Weltreligio-

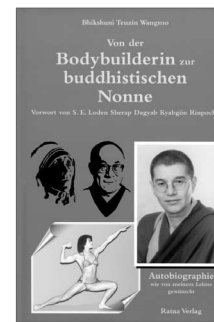
nen, von ihrer erfolgreichen sportlichen Karriere im Bodybuilding und Gewichtheben, dem Aufbau und der Leitung ihres Fitness-Studios bis hin zur vollen Ordination als buddhistische Nonne.

Im Buddhismus und im Christentum begegnen ihr Lehrer und Meister, bei denen sie Antworten auf viele Fragen findet. Geprägt durch erlittenes Unrecht, mangelndes Mitgefühl vieler ihrer Mitmenschen und die dadurch empfundene Trauer wird sie krank und dann arbeitsunfähig. Trotz der Hilfe durch Ärzte und Freunde führt mangelndes Selbstwertgefühl und die Sehnsucht nach Liebe sie durch alle Stufen des Leidens und des Zweifels. Menschen, die sie liebt, entschwinden aus ihrem Leben und sie hat das Gefühl, nie wirklich eines Menschen Herz berührt zu haben.

Eine Wende bedeutet für sie ihr 50. Geburtstag, den sie mit Freunden feiern kann und anlässlich dieser Feier von allen mit Liebe und Freundschaft

umgeben wird. Mit dieser für sie neuen Erfahrung – begleitet von für sie ungewohnten gehäuften Zeichen der Zuneigung – erkennt sie, wieviele Menschen es doch in ihrem Leben gibt, denen sie etwas bedeutet. Erst jetzt kann sie wirklich fest daran glauben, dass die Zeit, in der sie vermeintlich einsam und allein ihrer Wege gezogen war, nun endgültig vorbei ist.

*Edith Lucas*



TENZIN B. WANGMO

VON DER BODYBUILDERIN ZUR BUDDHISTISCHEN NONNE.

Ratna-Verlag, 21,50 €

**TIBETISCHE MEDIZIN UND TANTRA**

Das vorliegende Buch ist ein bunt gefächertes Einblick in die tibetische Medizin und tantrische Denkweise, der sich aus vielen Teilen zusammensetzt: theoretische Grundlagen, Diskussionen um Karma, Astrologie, feinstofflicher Körper usw. Besonders interessant sind die vielen Gespräche mit den berühmtesten Vertretern dieser Disziplin.

Als westlicher Arzt setzt sich Asshauer sehr persönlich mit den Inhalten auseinander, vergleicht sie mit alten westlichen Überlieferungen und neueren Forschungen. Seine Haltung zeigt sowohl natürliche Skepsis als auch große Bewunderung gegenüber der in vielen Fällen so offensichtlichen Wirksamkeit, dass unsere theoretischen Vorstellungen von „möglich“ oder „unmöglich“ außer Kraft gesetzt werden und sich viele Fragefelder eröffnen.

Störend scheint mir das lange Kapitel über das indische Kundalini-Yoga sowie der wenig geglückte Versuch, Kundalini-Yoga in Tibet aufzufinden. Worauf stützt sich die Behauptung, die Tibeter hätten das Kundalini-Yoga aus Indien übernommen? Die einzige Quelle, die Asshauer bekannt zu sein scheint, das Tibetische Totenbuch, weist meines Wissens im Originaltext gar keinen eindeutigen Hinweis auf die Praxis der so genannten Schlangenkraft auf, sondern zielt einzig darauf ab, die tiefere Natur aller Projektionen zu erkennen.

Die Cakras im tibetischen Bereich unterscheiden sich in Farbe, Struktur und meditativer Funktion deutlich von der Kundalini-Praxis bzw. von der modernen Esoterik-Welle. Letzten Endes führen Asshauers Ausführungen zu diesem Thema eher zu Missverständnissen als zur Klärung. Sicher falsch ist zum Beispiel die Bemerkung, dass die buddhistische tantrische Praxis das gleiche Ergebnis hätte wie das Aufsteigen der Schlangenkraft.

Trotz dieser Vorbehalte ist es ein Buch, das uns viele nachdenkenswerte Perspektiven aus einer Welt bietet, die innerhalb ihres Paradigmas wirklich funktionieren konnte. Mit dem Verlust des Paradigmas wird auch viel Erfahrungswissen verloren gehen, das wird in diesem Werk sehr deutlich. Tantrischer Buddhismus und tibetische Medizin entwickeln sich, unserem eigenen fragmentierten Weltbild entsprechend, heutzutage schnell auseinander.

*Cornelia Weishaar-Günter*



EGBERT ASSHAUER

TANTRISCHES HEILEN UND TIBETISCHE MEDIZIN.

Aquamarin Verlag 2005, 12,95 €