



Dolma Kyab

„SPIION“ BITTET UNO UM HILFE

Wie erst jetzt bekannt wurde, ist der tibetische Lehrer und Autor Dolma Kyab, 30, aufgrund eines unveröffentlichten Manuskripts im März vorigen Jahres verhaftet und am 16. September 2005 in einem Geheimprozess wegen „Gefährdung der Staatssicherheit“ zu zehn Jahren Gefängnis verurteilt worden. In einem herausgeschmuggelten Brief hat er sich an die Vereinten Nationen um Hilfe gewandt:

„In meinem Buch, das noch nicht veröffentlicht wurde, geht es um Demokratie, um Freiheit und um die Situation in Tibet. Das ist der Hauptgrund für meine Verurteilung.“

Nach Ansicht von Tibet-Experten ist dieses Urteil eines der härtesten, das in den letzten zehn Jahren verhängt wurde, und ein weiteres Indiz für die Verschärfung der Unterdrückungsmaßnahmen in den letzten Monaten. *mdc*

Buchbesprechungen

GLÜCK DURCH GEISTESSCHULUNG

Die Suche nach Glück ist allen Menschen gemeinsam – so die Überzeugung des Dalai Lama, die er in diesem kleinen Büchlein präsentiert. Was über Glück oder Leiden entscheidet, ist letztlich die Geisteshaltung. Ist sie dauernd negativ, dann wird unser Leiden an der Welt, unser Unglücklichsein nicht nur nicht beseitigt, sondern verstärkt. Wir sollten, so der Friedensnobelpreisträger, unsere Intelligenz nutzen und die Ursachen unserer Probleme analysieren. Darüber hinaus entwickeln wir positive Einstellungen – Mitgefühl, Zuneigung und ein Gefühl der Fürsorge füreinander – und wenden Mittel an gegen

unheilsame Gefühle wie Hass, Gier, Stolz und Wut, denn sie sind der wahre Feind, der den inneren Frieden und das Glück zerstört und uns krank macht.

Dann führt der Dalai Lama auf nur 24 Seiten in die Grundlagen des Buddhismus ein – und das dürfte nicht-buddhistischen Lesern erhebliche Schwierigkeiten bereiten. Denn hier geht es um die Buddhanatur, die Leerheit und den Erleuchtungsgeist.

Das dritte und letzte Kapitel handelt von der Geistesschulung mit ihren beiden wichtigsten Aspekten, der Weisheit, also der Einsicht in die endgültige Natur der Wirklichkeit, und dem Mitgefühl sowie dem Streben nach Buddhaschaft zum Wohle

aller Wesen. Am Ende ahnt der Leser, dass er seine Geisteshaltung, ja sein ganzes Leben von grundauf ändern muss, will er denn glücklich werden – und er fragt sich, ob er dieses Ziel noch in diesem Leben erreichen wird.

Egbert Asshauer



DALAI LAMA:
MÖGEN ALLE WESEN
GLÜCKLICH SEIN.
BEITRÄGE ZUR
ENTWICKLUNG INNEREN
UND ÄUSSEREN
FRIEDENS
*Diamant Verlag,
München 2005.*
96 S., 9,80 €

KOMMUNIKATION ZWISCHEN LEHRER UND SCHÜLER

Ein meisterhaft gestaltetes kleines Buch, das, wie der Übersetzer im Vorwort so treffend erwähnt, nicht so sehr zum Selbststudium, sondern als „Basis für die Kommunikation zwischen Guru und Schüler“ dienen kann und soll. Der Realisationsweg Jigten Sumgüns (12.Jh.), Begründer der Drikung-Kagyü, wird hier in einem Text zum Sahajayoga-Mahāmudra Gampopas sowie in Liedern zur berühmten Fünffachen Praxis dieser speziellen Un-

terschule vorgestellt. Die Gegenüberstellung des tibetischen Originaltextes im Hauptteil inspiriert zum vertieften Lernen bzw. erlaubt dem Spezialisten eine schnelle Orientierung in der spezifischen Terminologie des Übersetzers. Ein Buch, das einen Lebensweg begleiten oder zumindest tiefe Wertschätzung für die Drikung-Kagyü-Schule wecken kann.

Der Tenor dieser sehr devotionalen, tiefgründigen Praxis weist vor allem nach innen. Ein Beispiel: „Ich bekenne jeden einzelnen Irrtum, der entstanden ist, indem ich an allen Gelegenheiten, die in der von jeher voll-

kommen reinen wahren Wirklichkeit meines Geistes von mir für die unterschiedlichen guten und schlechten zu mir und anderen gehörenden Erscheinungen gehalten wurden, anhaftete oder diese ablehnte. Mögen diese Irrtümer sich in sich selbst auflösen!“ Eine Inspiration, die gerade den so oft von Schuldgefühlen geplagten Menschen im Westen sehr gut tun kann.

Cornelia Weishaar-Günter

JIGTEN SUMGÜN:
LICHT, DAS DIE DUNKELHEIT ERHELLET
Aus dem Tibetischen von Jan-Ulrich Sobisch.
Otter-Verlag, München 2006.
88 S., 16,95 €

ARBEIT AM EIGENEN GEIST

Wer länger Buddhismus praktiziert, sieht sich nach der anfänglichen Begeisterung mit großen Hindernissen konfrontiert. Nicht selten nehmen wir alte Muster und Neurosen mit in die spirituelle Praxis hinein, oftmals ohne es zu bemerken. Lorne Ladner, klinischer Psychologe und langjähriger Schüler von Lama Zopa Rinpoche, leitet in diesem Buch kompetent und einfühlsam dazu an, sich diese Muster anzuschauen und damit zu arbeiten, um die gewünschte Transformation zu erreichen.

Zentrales Thema des Buches ist Mitgefühl, denn ein glückliches Leben, so die Überzeugung des Autors, ist nur auf der Basis von Mitgefühl möglich. Im ersten Teil geht es um das Mitgefühl mit sich selbst, was nichts anderes bedeutet, als sich aus dem Sumpf leidvoller Emotionen und negativer Gedanken zu befreien. Der Autor erklärt praxisnah, wie wir mit Begierde arbeiten und sie loslassen und wie wir negativen Gedanken entgegenwirken.

Der zweite Teil des Buches ist dem Mitgefühl mit anderen gewidmet, wobei es vor allem um die Arbeit mit der Selbstsucht geht, die der Autor als „Narzissmus“ bezeichnet. Hier ist die behutsame Herangehensweise von Ladner sehr hilfreich. Denn der Kampf gegen diesen inneren Feind, kann, wenn er ohne Weisheit geführt wird, im Desaster enden und negative Geisteshaltungen bis zum Selbsthass fördern. Ladner ermuntert den Leser, diesen Kampf achtsam, weise und behutsam zu führen und die Tricks des Egos zu durchschauen. Auch hier gibt es Vorschläge für wertvolle Übungen und Experimente mit sich selbst, z.B. die Praxis „Einen Streit mit Freude verlieren“.

Interessant sind die Ausführungen zum Thema „Grenzen“. Denn es kann geschehen, dass sich Dharma-Übende kopfüber in die höchsten buddhistischen Übungen zur Entwicklung von Altruismus stürzen, ohne dafür die inneren Voraussetzungen zu haben. So mag es sein, dass hinter dem Dienen der Wunsch steht, von

anderen gemocht zu werden. Wer das nicht sieht und seine eigenen Bedürfnisse missachtet, fühlt sich schnell ausgebrannt und mutlos. Ladner fordert daher die Übenden auf, sich nicht selbst zu täuschen, die eigenen Grenzen anzuerkennen und langsam zu erweitern.

Ein hervorragendes Buch, das Ideen und Kenntnisse der westlichen Psychologie mit praktischen Methoden des tibetischen Buddhismus verbindet. Für alle, die die harte Arbeit am eigenen Geist aufgenommen haben, ist es eine unschätzbare Hilfe.

Birgit Stratmann



LORNE LADNER:
DIE VERLORENE KUNST
DES MITGEFÜHLS.
PSYCHOLOGIE UND
BUDDHISMUS IM
DIALOG
Diamant Verlag,
München 2005.
28 S., 26 €

SELBST DER FRIEDE SEIN

Der vietnamesische Mönch, Zen-Meister und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh führt seit Jahren Gruppen von Israelis und Palästinensern in seinem Retreatzentrum Plum Village in Frankreich zusammen. Sie lernen dort über tiefes Zuhören, Achtsamkeit und Meditation die Versöhnung als Weg der Konfliktbewältigung zu erkennen.

Durch diese Praxis und mit Unterstützung der Gemeinschaft von Ordinierten und Laien gelingt es den einseitigen Gegnern, über das eigene erlittene Leid hinauszugehen und zu verstehen, dass auch der andere leidet. In vielen Fällen konnten einstige Feinde Versöhnung und innere Heilung erfahren.

In seiner klaren, bedächtigen Sprache nennt Thich Nhat Hanh die geschickten Mittel, mit denen sich der oftmals von den Eltern übernommenen Hass aufgeben lässt. Dies braucht

Zeit und vor allem die Entschlossenheit, den vermeintlichen Feind zum Lehrer zu machen. Immer wieder betont der vietnamesische Meister die große Kraft ruhigen Zuhörens und liebevollen Sprechens. Dadurch entsteht Verstand, und auf dieser Basis kann auch Frieden möglich sein.

Wir brauchen eine spirituelle Basis für unseren ganz persönlichen Friedensprozess mit uns selbst, erst dann ist wirkliche Versöhnung mit anderen möglich. Thich Nhat Hanh nennt hierfür die Praxis des tiefen Schauens. Meditation bedeute, die Dinge klar zu beleuchten und einen Weg zur Beendigung des Leidens zu finden. Es geht darum, nicht nur über Frieden zu sprechen, sondern ihn in das Leben einzutragen. In diesem Sinne erklärt er Zuflucht als Refugium innerhalb der transzendentalen Dimension in uns selbst. „Diese Dimension können wir Buddhaschaft, Gott oder Allah nennen – es ist immer dasselbe gemeint. Wer

in Gott ruht, kehrt zu sich selbst heim, wie die Welle im Wasser“.

Die Zuflucht in den gegenwärtigen Moment, das Jetzt, ist ein zentraler Gedanke in diesem Buch; daraus die Saat des Friedens heranzuziehen seine logische Folgerung. Ein sanftes Buch in klarer, leicht zugänglicher Sprache, mit anschaulichen Beispielen aus dem Alltag und einleuchtenden Vorschlägen, unseren inneren Kriegsschauplatz zu befrieden.

Christine Rackuff



THICH NHAT HANH:
VERSÖHNUNG
BEGINNT IM HERZEN
Herder Verlag,
Freiburg 2005.
190 S., 14,90 €

WAHRHEIT ALS ZUFLUCHT

Diese Audio-Einführung in die tiefgründige Gedankenwelt des Buddha geht auf einen Radiovortrag zurück, der im Jahr 1933 vom Ehrwürdigen Nyānatiloka in Bombay gehalten wurde. Zu einer Zeit, da in Deutschland das junge Kommunikationsmedium Rundfunk von den Nationalsozialisten zu millionenfachem Missbrauch der Öffentlichkeit eingesetzt wurde, rief man in Indien, dem Ursprungsland des Buddhismus, die Zuhörer dazu auf, sich auf die Lehren des Erwachten einzulassen, wie sie im Sūtrasytem des Pāli-Kanon überliefert sind.

Unter dem Titel des vor mehr als 70 Jahren ausgestrahlten Textes „Die Quintessenz des Buddhismus“ bekommt auch der Hörer des Jahres 2006 einen stringenten Einblick in die

Theravāda-Lehren des Buddha: die Gesetzmäßigkeit des Leidens innerhalb der Vier Edlen Wahrheiten, den Edlen Achtfachen Pfad (Sittlichkeit, Geistestraining und Weisheit) zur Befreiung vom Leiden, Unfehlbarkeit von Karma, Zuflucht zu den Drei Juwelen Buddha, Dharma, Saṅgha, Erkennen der Geistesgifte Gier, Hass und Verblendung sowie die Mittel, den eigenen Geist aus seinen negativen Konzepten zu befreien.

Nyānatiloka zitiert den Buddha mit den Worten „Seid euch selber eine Zuflucht und sucht nach keiner anderen Zuflucht. Nehmt die Wahrheit als Zuflucht und sucht keine andere Zuflucht“. Er mahnt, ohne eigene Erkenntnis sei geistiger Fortschritt nicht möglich. In diesem Sinne sei Buddhismus eine Schule für Freidenker, losgelöst von geistigen Dog-

men. Universelle Tugendgesetze gelten für jeden, der auf dem guten Pfad sei, ob Christ, Hindu, Moslem, Jude oder Anhänger anderer Religionen.

Kornelia Paltins liest den Text sehr sachlich. Die teilweise schwer zugänglichen Erklärungen hätten indes eine zeitgemäßere Aufbereitung und Strukturierung verdient.

Christine Rackuff



NYĀNATILOKA:
DIE VIER EDLEN
WAHRHEITEN
HHB Audio, Köln
2006. Audio-CD,
45 Min., 12 €
(inkl. Versand).
www.ethik-
hoerbuch.de oder
Tel. 0221 - 66 34 24

LEBENSWEG EINER TIBETISCHEN ADLIGEN

Die vorliegende Autobiographie ist interessant für alle, die wissen wollen, wie es im alten Tibet in einem Haushalt der Hocharistokratie – hier der Tsarong-Familie – zugeht. Das Volk, das waren die Bediensteten – 30 allein im Elternhaus der Autorin –, ansonsten tritt es nicht weiter in Erscheinung.

Wie viele andere Kinder des tibetischen Adels lernte das 1942 geborene Mädchen nach einer behüteten Kindheit in einer Großfamilie – Großvater Tsarong hatte vier Frauen – westliches Wissen und westliche Lebensart in einem Internat in Darjeeling. Den Einmarsch der Chinesen nahmen die Jugendlichen zunächst begeistert auf; sie glaubten den Parolen von einer Modernisierung Tibets, die den Tibetern selbst nicht gelungen war. Doch dann kam das böse Erwachen, und

die Familie floh vor den chinesischen Besitzern ins Exil.

1962 heiratet Namgyal Taklha den älteren Bruder des Dalai Lama, Lobsang Samten. Die beiden arbeiten im Tibet-Büro in Delhi, dann in den USA und ab 1966 in Genf, wo sie fünf Jahre bleiben und sich im dortigen Tibet-Büro um die Belange der Exiltibeter kümmern. Nach weiteren acht Jahren in den USA gehen sie zurück nach Dharamsala, wo Lobsang Samten bis zu seinem frühen Tod 1985 wirkt, zuletzt als Direktor des Tibetan Medical Institute. Die Autorin wird zunächst seine Nachfolgerin, dann Generalsekretärin im Gesundheitsministerium.

Deutlich wird, wie die Adligen durch ein dichtes Netzwerk verwandtschaftlicher Beziehungen miteinander und mit den Familien hoher Lamas verbunden waren. Das ist auch heute im Exil noch so. Die Mitglieder der alten Oberschicht halten immer noch

die Zügel fest in der Hand. Sie sind weltweit unterwegs, um für Tibet zu werben, ihre Kinder studieren im Ausland. Namgyal Lhamo Taklha, die stets bescheiden auftritt und sehr gewinnend wirkt, beschreibt dies alles gut lesbar und völlig unprätentiös.

Das Buch erinnert an die 1970 erschienene noch detailgenauere Biographie „Eine Tochter Tibets“ von Rinchen Dolma Taring, einer Großtante der Autorin.

Egbert Asshauer



NAMGYAL LHAMO
TAKLHA: GEBOREN IN
LHASA. DER FASZINIERENDE
LEBENSWEG
DER SCHWÄGERIN DES
DALAI LAMA
Bastei Lübbe
Taschenbuch,
Bergisch Gladbach
2004.
366 S., 8,90 €