

DAS LEBEN – EIN GLÜCKSFALL

Glück ist innerer Frieden. Den Samen dafür können wir jeden Tag wieder neu aussäen, und Glück und innerer Frieden sind uns sicher. Wieso wir nicht daran glauben und uns ständig selbst im Wege stehen, beschreibt der buddhistische Mönch Matthieu Ricard – 1946 in Frankreich geboren, jetzt in Nepal lebend – mit Leichtigkeit und Kompetenz. Seine Botschaft ist einfach: Anfangen, nicht aufschieben, das Glück nicht warten lassen, es ist sowieso ständig da. Wir haben nur verlernt, es wahrzunehmen.

Ihr Bio-Kraftstoff ist ständige Schulung des Geistes und bewusste Entwicklung guter menschlicher Qualitäten wie Achtsamkeit, Liebe und geistige Ruhe oder Gleichmut. Ricard versteht es, die Lehren des Buddha, den Dharma, mit aktuellen Erkenntnissen der Neurowissenschaften und Hirnforschung erfrischend zu mixen. Das macht sein Buch dem kritisch hinterfragenden westlichen Leser zugänglich. Der Autor vergleicht z. B. Psychoanaly-

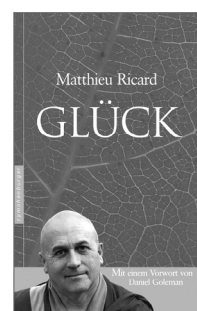
se, positive Psychologie und buddhistische Erfahrungswelt und findet unterschiedliche Zugänge zum selben Ziel: Jeder Mensch, möchte Glück erfahren anstelle von Leid. Jedoch ist bloße Leidvermeidung nicht der Weg zum Glück. Negative Geistesfaktoren wie z. B. Neid, Geiz, Unversöhnlichkeit, Gier, Hass und Verblendung sind unsere ärgsten Glücksverhinderer. Ihnen auf die Spur zu kommen und mit den richtigen Gegenmitteln zu Leibe zu rücken ist der wichtigste Schritt.

Ricard ermutigt, unsere Gedanken konsequent mit erhöhter Wachsamkeit zu ‚bearbeiten‘, zu erkennen, was und wieso gerade jetzt in unserem Geist stattfindet. So kann man einen von Wut bestimmten Gedanken noch im Entstehen erkennen und im selben Moment wieder auflösen – „so wie ein auf Wasser gezeichnetes Bild wieder verschwindet noch während man es zeichnet“. Gewiss, es erfordert Übung und beharrliches Dranbleiben. Dafür ist Glück kein Zufall, sondern die logische Folge positiver Handlungen. Der Buddhismus hält viele Möglichkeiten der Geistes Schulung bereit. Ob bewusste

Beobachtung und Wandlung unserer Gedanken und Handlungen, Kontemplation und Meditation – alles dient der Entwicklung unseres Geistes und damit der Erfahrung von Glück in unserem täglichen Leben. Den Nutzen erfahren wir unmittelbar selbst und mit uns unsere Familie, Freunde, Kollegen, Haustiere, die Welt, in der wir leben.

Matthieu Ricard, langjähriger Übersetzer des Dalai Lama, hat ein ebenso unterhaltsames wie informatives Fachbuch in Sachen Glück vorgelegt. Mit der bisher wohl umfangreichsten Bibliografie einschlägiger Werke, Essays oder wegweisenden Gedanken über das Phänomen Glück.

Christine Rackuff



MATTHIEU RICARD:
GLÜCK
Nymphenburger
Verlag, München
2007. 384 S.,
19,90 €

EINFÜHRUNG IN TIEFERE EINSICHT

Der Autor ist ein Vertreter der transzendenten Psychologie und versucht in diesem Buch, alle religiösen Traditionen zu den seiner Meinung nach wesentlichsten ‚Sieben Punkten‘ der Spiritualität zu vereinigen: (1) die Motivation transformieren, (2) emotionale Weisheit pflegen, (3) ethisch leben, (4) den Geist sammeln, (5) die spirituelle Vision wecken, (6) die Pflege der spirituellen Intelligenz und (7) den Geist im Handeln zum Ausdruck bringen.

Wir sehen uns einer sehr einfach, aber liebevoll gestalteten Sammlung von Übungen gegenüber, die sich direkt anwenden lassen, um unserem Leben eine tiefere Bedeutung und Sicht zu verleihen. Es handelt es sich um so etwas wie einen Grundstock, der zweifellos zu einem sinnerfüllten Leben inspirieren kann.

Dennoch gehen die spirituellereligiösen Traditionen, aus denen Walsh schöpft, wesentlich tiefer und es wäre schade, wenn die Leser in diesem Buch mehr als einen ersten Geschmack dessen sehen würden, was jenseits der Verführung der materialistischen Welt auf sehr präzisen, weiterführenden Wegen in den Meditationen der jeweiligen Religionen in Jahrtausenden von Erfahrung entwickelt wurde.

Schade ist auch, dass in der deutschen Übersetzung auf den Index des Originals verzichtet wurde. Auch wenn es, wie die Übersetzerin betont (S.16), nicht um „eine wissenschaftliche Edition“ geht, sollte doch der Weg zur weiteren Suche besser gebahnt werden, als es dieses scheinbar in sich geschlossene Werk andeutet.

Fazit: Liebevoll gestaltet und sicher sehr nützlich für ein erstes Bemühen um innere gute Qualitäten. Es wäre je-

doch bedauerlich, wollte man die Essenz der Weisheit aller Bemühungen von Jahrtausenden und zahlreichen Kulturen auf jenen „gemeinsamen“, und damit notwendig sehr reduzierten Nenner der philosophia perennis, der immerwährenden Philosophie, wie sie von einem einzelnen Autor wahrgenommen wird, beschränken.

Cornelia Weishaar-Günter



ROGER WALSH: DIE
ERFAHRUNG GELEBTER
SPIRITUALITÄT. SIEBEN
WEGWEISER ZUM
ERWACHEN.
Theseus Verlag,
Stuttgart 2008.
379 S., 29,95 €

FÜR LESER MIT STARKEN NERVEN

Wer sich dieses Buch zu Gemüte führt, braucht starke Nerven. Den Leser erwartet eine Reise in die verschiedenen Daseinsbereiche, die im Buddhismus beschrieben werden: von den Höllen über den Bereich der Hungrigen Geister bis hin zu den Menschen- und Göttergefilen. Der Stoff ist nichts für diejenigen, die nur ein eingeschränktes Interesse am Buddhismus haben, etwa an den Meditationstechniken, oder darin einen Gegenentwurf zum Christentum sehen.

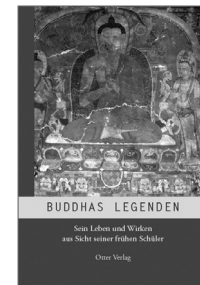
Die 66 Geschichten aus dem Leben des Buddha und seiner Schüler, bzw. auch ihrer Vorleben, illustrieren vor allem das Gesetz von Handlung und Wirkung (karma): So wird geschildert, wie ein einziger Moment des Zorns zu einem Leben voller Qualen führen, während ein heilsamer Gedanke eine Wiedergeburt in einem Götterbereich zur Folge haben kann.

Das Buch enthält 66 beispielhafte Erzählungen, etwa aus dem Vinaya oder dem Sūtra von dem Weisen und dem Toren, die der tibetische Meister Ngordsche Repa Schedang in seinem Werk „Kommentar zur Herzessenz der Mahāyāna-Lehren“ zusammengetragen hat. Laut Hinweis des Übersetzers Karl Brunnhölzl sind die Geschichten bei Ngordsche Repa Schedang teilweise unvollständig wiedergegeben. Einige seien auch nicht in den als Quellen ausgewiesenen Sūtras zu finden. Der Übersetzer hat in sorgsamer Kleinarbeit versucht, die Geschichten zu rekonstruieren und die Quellen aufzuspüren – all das findet sich in zahlreichen Anmerkungen und einem umfangreichen Literaturverzeichnis.

Doch die große Leistung des Übersetzers behebt nicht das Manko des Buchs: das Fehlen der inhaltlichen Einordnung. Man ist mit zahllosen buddhistischen Begriffen, Bildern und Mythen konfrontiert. So werden Hungergeister beschrieben, die „seit 12 Jah-

ren nicht einmal das Wort Wasser gehört haben“, Wesen nehmen grauenvolle Gestalten an, während andere ihren Körper verwandeln und in die Lüfte steigen. Plötzlich „erhellte das Licht des Erhabenen das Universum“. All das mutet heute im westlichen Kulturkreis fremd an, wenn es nicht in den richtigen Kontext gesetzt wird. So ist das Buch eher für diejenigen geeignet, die bereits Vertrauen in den Buddhismus haben, die traditionellen Unterweisungen kennen und ihr Verständnis von Karma vertiefen möchten.

Birgit Stratmann



BUDDHAS LEGENDEN. SEIN LEBEN UND WIRKEN AUS SICHT SEINER FRÜHEN SCHÜLER AUS DEM TIBETISCHEN ÜBERSETZT VON KARL BRUNNHÖLZL. Otter Verlag, München 2006. 208 S., 19,95 €

DALAI LAMA GANZ AKTUELL

Ein weiteres Buch zum Thema Tibet, noch eine Dalai-Lama-Biographie, das wievielte Vorwort des 14. Dalai Lama – man könnte meinen, davon gäbe es schon mehr als genug, der Mythos Tibet treibt im Westen inflationäre (und lukrative) Blüten, während die Situation im chinesisch besetzten Tibet seit fast 20 Jahren stagniert.

Doch seit dem 10. März 2008 und den darauf folgenden Unruhen ist die reale Tibet-Problematik der Welt wieder dramatisch in Erinnerung gebracht worden. Kurz davor erschien das Buch *Dalai Lama – Botschafter des Mitgefühls* von Klemens Ludwig, dessen *Länderkunde Tibet* schon seit Jahren einen Klassiker in der Beck'schen Taschenbuch-Reihe darstellt.

So ist seine Biographie des 14. Dalai Lama keinesfalls ein verzichtbares Werk voll schwärmerischer Klischees, das nur weiter zur Mythisierung Tibets und zur Entfernung von dessen ver-

zweifelten Realität beiträgt, sondern ein kompaktes Sachbuch zur Geschichte und politischen Lage Tibets, verbunden mit der warmherzigen Beschreibung des Lebenswegs und der Persönlichkeit des Dalai Lama.

In eingestreuten Kurzinformationen werden Legenden, Streitpunkte, UN-Resolutionen, buddhistische Grundlagen, der 5-Punkte-Friedensplan, die tibetische Exilregierung, aber auch Tibet-typisches wie Buttertee und Khataks vorgestellt. So entsteht ein hoch informatives Gesamtbild, das weder Kontroversen innerhalb der tibetischen Exilgemeinde noch Vorwürfe der Trivialisierung des Dalai Lama als Popstar mit Talkshow- und Bild-Zeitungs-Auftritten ausspart. Ein Buch, in dem auch alte Tibet-Experten durchaus noch Neues finden können.

Beklemmend aktuell im Kapitel über Gewaltfreiheit: „Sollten im Zusammenhang mit dem tibetischen Befreiungskampf gewaltsame Mittel eingesetzt werden, wird der Dalai Lama seine Führungsrolle zur Disposition stellen.“

Natürlich gewinnt das Buch seine Authentizität aus dem Aktivistenlebenslauf und den persönlichen Begegnungen des Autors, der lange Jahre Asienreferent der *Gesellschaft für bedrohte Völker* sowie Vorsitzender der *Tibet Initiative Deutschland e.V.* war. Tibet ist zu einem seiner Lebensthemen geworden – und es bleibt zu hoffen, das sein Einsatz für Tibet in absehbarer Zeit so enden kann wie vor wenigen Jahren der für Ost-Timor: mit der Freiheit und Selbstbestimmung eines unterdrückten Volkes.

Marlis Killermann



KLEMENS LUDWIG: DALAI LAMA – BOTSCHAFTER DES MITGEFÜHLS Verlag C.H. Beck, München 2008. 191 S., 9,95 €



KAPITALISMUS MIT MENSCHLICHEM ANTLITZ

Unternehmen und die Entscheidungen, die sie fällen, prägen in ganz besonderem Ausmaß unsere globalisierte Welt und bilden die Ursache sowohl für großen Wohlstand wie für großes Leid. Den Verantwortlichen komme deshalb bei der Lösung der Probleme einer globalisierten Wirtschaft eine besondere Bedeutung zu, schreibt der Dalai Lama in seinem ersten Buch über Wirtschaft, das er zusammen mit dem Managementberater Laurens van den Muyzenberg verfasst hat. Der Schlüssel sei eine Führung, „die ihre universelle Verantwortung anerkennt“.

Das Buch *Führen, gestalten, bewegen* wendet sich vor allem an Entscheidungsträger in Unternehmen. Es zeigt, wie die buddhistischen Prinzipien einer ganzheitlichen Betrachtung von Entscheidungen und ihren Folgen und eines wertorientierten Handelns auf drei Führungsebenen angewendet werden können: auf die „Selbstführung“ von Managern, die Unternehmensführung und die Führung in einer vernetzten Wirtschaftswelt.

Doch ist dieses Buch mehr als eine Fachlektüre nur für Manager. Der erfri-

schend neue Blick auf die kapitalistische Marktwirtschaft aus buddhistischer Warte macht den Charme dieses Werkes aus. Es dürfte alle ansprechen, die sich dafür interessieren, wie die großen Probleme gelöst werden können, die unser modernes Wirtschaften hervorruft. Die beiden Autoren machen klar, dass der Buddhismus einen weit reichenden Bezug zur Wirtschaft besitzt. Ein Unternehmen ist dann erfolgreich, wenn seine Führungskräfte die richtigen Entscheidungen fällen. Und dies ist nur möglich, wenn sie die Dinge so sehen, wie sie wirklich sind. Dieser Zusammenhang führt in den Kern der buddhistischen Lehre: zur Rechten Anschauung und zum Rechten Handeln, zwei Bestandteilen des Edlen Achtfältigen Pfades, den der Buddha als Weg zur Befreiung vom Leiden gelehrt hat.

Buddhismus und Kapitalismus hält der Dalai Lama durchaus für miteinander vereinbar. Allerdings nur, wenn eine ganzheitliche Betrachtungsweise und grundlegende menschliche Werte fester Bestandteil des Wirtschaftssystems werden. Entscheidungen führen dann zu einem zufriedeneren Leben für alle Beteiligten, wenn Führungskräfte die Folgen ihres Handelns für sich selbst, ihr Unternehmen und andere Menschen

aus unterschiedlicher Perspektive bedenken und ihr Möglichstes tun, um Schaden zu vermeiden und zum Wohlergehen anderer beizutragen. „Verantwortliche freie Marktwirtschaft“ nennt das der Dalai Lama. Kapital sei schließlich ein Mittel und kein Zweck. Der Zweck bestehe darin, Freiheit und Wohlstand für alle zu schaffen.

Dieses Buch ist die faszinierende Begegnung zweier Welten, der globalisierten Marktwirtschaft und des tibetischen Buddhismus. Es wirft einen anregend anderen Blick auf den Kapitalismus und stellt einen neuen und wesentlichen Beitrag zur Diskussion über verantwortungsbewusste Unternehmensführung dar – und es gibt Antwort auf die Frage, wie die globalisierte Wirtschaft zu einem menschlichen Antlitz finden und die Lebenszufriedenheit aller Menschen erhöhen kann.

Olaf Lisman



DALAI LAMA, LAURENS VAN DEN MUYZENBERG: FÜHREN, GESTALTEN, BEWEGEN. WERTE UND WEISHEIT FÜR EINE GLOBALISIERTE WELT. Campus-Verlag, Frankfurt/New York 2008. 256 S., 24,90 €

WEG MIT DER ANGST

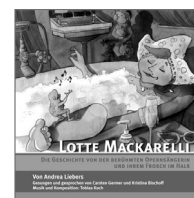
Die Kinderbuchautorin Andrea Liebers hat auf zwei CDs vier kleine Geschichten vertont, die Kindern wie Erwachsenen ins Herz gehen. Jeweils mit Musik liebevoll verpackt erzählt sie die Geschichte von der kleinen Welle, die sich fürchtet, vom weiten Meer einfach verschluckt zu werden. Bang fragt sie sich, was dann aus ihr wird und will sich am Treibholz festhalten. Bis es dem freundlichen kleinen Fisch, der Möwe und dem sanften Wind gelingt, ihr klar zu machen, dass sie ja schon Wasser ist, genau wie das Meer, der Fluß und die vielen anderen Wellen um sie herum. So lernt die kleine Welle, dass das große Ganze ihre naturgemäße, wahre Heimat ist. Eine gemütliche Kuschelmedi-

tation für große und kleine Zuhörer. Ebenso wie zwei andere Geschichten auf der CD. Sie erzählen, auf welcher verschiedenen Weise man ein und dieselbe Sache betrachten kann, und wie man dann wieder fröhlich wird und sogar ganz schnell gesund. Weil eigentlich alles ganz gut ist, so wie es ist.

Die zweite Hörbuch-CD ist Lotte Mackarelli gewidmet, der steinreichen berühmten Opernsängerin mit dem Frosch im Hals. Die Autorin erzählt, dass Geld und Berühmtsein nicht wirklich glücklich machen, wenn das Herz hart und unberührt bleibt. Als die Diva eines Tages auf der Bühne vor großem Publikum den kleinen grünen Frosch im Halse hat, nützt alles nichts mehr. Sie muss die Veranstaltung abbrechen. Beim großen Duett mit dem kleinen glitschigen Sänger der Froschgilde erkennt sie

eines Tages, dass Ruhm und Reichtum nichts sind gegen ein glückliches, warmes Herz voller Liebe und Mitgefühl für alle Menschen und Tiere. Auch der Buddha hätte sich wohl über diesen Schluss gefreut.

Christine Rackuff



ANDREA LIEBERS: DIE KLEINE WELLE / LOTTE MACKARELLI Direktbezug: autorin @andrea-liebers.de 2 CDs 2008. Je 12,80 € plus Versand.