



Buchbesprechungen

DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN ALS STUFENWEG

Rigzin Shikpo (Michael Hookham), Schüler u.a. von Trungpa Rinpoche und Dilgo Khyentse Rinpoche, gibt uns hier ein ganz auf die Praxis ausgerichtetes Buch an die Hand. Die Unterweisungen sind um die klassischen Vier Edlen Wahrheiten gruppiert, die jedoch in einer sehr eigenen Art so interpretiert werden, dass sie beinahe wie ein Stufenweg erscheinen.

Die Erste Wahrheit vom Leiden wird zum Pfad der Offenheit. Mit der Sitzmeditation als Grundlage des Pfades lernen wir, jede Erfahrung anzunehmen. Es geht darum, „aus dem Zauberschlaf“ zu erwachen, der uns die Dinge in verzerrter Weise zeigt. Achtsamkeit bedeutet nicht, Distanz zu unseren Emotionen zu schaffen, sondern sie in ihrem Energiefluss voll und ganz zu erfahren.

Die Zweite Wahrheit von der Ursache des Leidens verbindet Rigzin Shikpo mit dem Maṇḍala-Prinzip, angewandt auf alltägliche Beziehungen. Wir erkennen die Tendenz des Egos, Dinge als „zugehörig“ oder „fremd“ zu definieren. Mit der Atemmeditation z.B. können wir üben, die Welt als „ein einziges nahtloses Gewebe“ wahrzunehmen.

Die Dritte Wahrheit von der Beendigung des Leidens inspiriert uns, jeden begrifflichen Rahmen zu überschreiten. Zeit und Örtlichkeit werden als begrenzte Konzepte deutlich, wir sehen, wie das Wesen unserer Emotionen erkannt werden kann, ein inneres Verständnis der Leerheit erscheint nahe.

Die Vierte Wahrheit vom Pfad schließlich zeigt uns, dass auch mit so viel Einsicht noch immer nicht alles in seinen Tiefen ausgelotet ist, was möglich ist. *Punya*, eine, wie Rigzin Shikpo es nennt, „geheimnisvolle Stärke“ (sonst

üblicherweise als „Verdienst“ übersetzt), führt zu einer viel weiteren Vision, der Entfaltung des Pfades der Bodhisattvas und Buddhas und ihren hilfreichen Aktivitäten.

Dieses Buch ist gleichermaßen Einführung in den Buddhismus mit spezieller Betonung des Weisheitsaspekts, wie er vor allem von Trungpa Rinpoche gelehrt wurde, und praktische Hilfe für erfahrene Buddhisten, die hier weniger das normale Studium finden können, als viele zusätzliche Anregungen für ihre eigene Praxis.

Cornelia Weishaar-Günter



RIGZIN SHIKPO:
WENDE DICH NIEMALS
AB. DER BUDDHISTISCHE
WEG JENSEITS VON
HOFFNUNG UND
FURCHT.
Arbor Verlag, Freiamt
2009. 224 S., 18,80 €

LEHRBUCH ZUM BUDDHISMUS

Das vorliegende Buch richtet sich vor allem an Lehrerinnen und Lehrer in Deutschland, die im Rahmen von Ethik oder Religionsunterricht den Buddhismus zum Thema machen. Die Deutsche Buddhistische Union (DBU) hat dieses Werk herausgegeben, das alle wichtigen Themen übersichtlich darstellt und glücklicherweise ohne die gängigen Klischees über den Buddhismus auskommt.

Einer wahren Mammutaufgabe hat sich Dominique Side gestellt: ein Buch über den Buddhismus zu schreiben, das alle relevanten Themen aller großen buddhistischen Traditionen aufgreift und dabei Unterschiede sachlich beschreibt, ohne zu polemisieren. In 23 Kapiteln behandelt die Autorin, selbst Lehrerin und praktizierende Buddhistin, die Hauptlehren und Meditationen, den Werdegang des Buddha und die Geschichte des Buddhismus.

Weitere Kapitel behandeln die Lehre im Kontext der Wissenschaft und in der westlichen Gesellschaft.

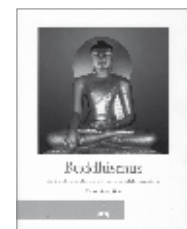
Dort, wo es sich anbietet, stellt sie Bezüge her zu anderen Religionen, etwa beim Thema Wiedergeburt oder bei der Frage nach Gott, sowie zu den Naturwissenschaften. Besonders gelungen sind die Parallelen zur modernen Wissenschaft und die gut verständliche Darstellung der vier philosophischen Schulen des Buddhismus. Jedes Kapitel hat am Ende eine Zusammenfassung und Fragen für die Schüler. Zwar gibt es einige Fotos und Grafiken, aber die Schaubilder und Visualisierungsmöglichkeiten für den Unterricht sind spärlich.

Ein großes Manko dieses Werkes sind die fehlenden Quellenangaben. Für die meisten Zitate, etwa des Buddha, werden keine Quellen genannt. Auch für wichtige Aussagen und Behauptungen zu den einzelnen Traditionen gibt es keine Belege. Es ist unver-

ständlich, warum die Autorin des zuerst in Großbritannien erschienenen Buchs sich diese Mühe nicht gemacht hat. Denn das hätte Lehrern und Schülern erlaubt, selbst weiterzuforschen. So aber muss man als Nicht-Fachmann mit den wenigen Literaturhinweisen Vorlieb nehmen, welche die DBU im Anhang für die deutschen Leser zusammengestellt hat. Das ist sehr schade für dieses ansonsten wichtige und gut lesbare Buch, in dem man viel gutes Material für den Schulunterricht findet.

Birgit Stratmann

DOMINIQUE SIDE:
BUDDHISMUS: EIN
GRUNDLAGENWERK
FÜR LEHRENDE,
LERNENDE UND ALLE
INTERESSIERTEN.
*Manjughosha Edition
in Zusammenarbeit
mit der Deutschen
Buddhistischen Union,
Zeuthen/Berlin 2009.
311 S., 24,90 €*





ERSTE BIOGRAPHIE EINER SCHLÜSSELFIGUR DER TIBETISCHEN GEISTESGESCHICHTE

Diese fundierte wissenschaftliche Arbeit von Carola Roloff erlaubt uns einen kleinen Einblick in eine der produktivsten Zeiten des tibetischen Buddhismus, in deren Folge sich die Lehrmeinungen der einzelnen Schulrichtungen herausbildeten, wie wir sie bis heute kennen. Sie konzentriert sich auf Rendawa Zhönu Lodrö (tib. Red mda' ba gZhon nu blo gros, 1348–1412), einen der wichtigsten Lehrer Tsongkhas und seiner Hauptschüler. Ursprünglich Sakyapa beendete er, der zwölf Jahre in den Bergen meditierte, sein erfülltes Leben als Lehrmeister und Yogi, jedoch seinen eigenen Worten nach „unverstanden von allen“.

Seine Werke und Biographien fanden werden erst jetzt nach und nach wiederentdeckt, sodass viele Details seiner ideengeschichtlichen Rolle noch im Dunkeln liegen. Carola Roloff konzentriert sich in ihrer Dissertation vor allem auf die Biographie dieses Meisters, der in seinen Ansichten später weder die Sympathien der Sakyapas gewinnen noch den politischen Ambitionen der Gelugpas, Tsongkhas Einzigartigkeit herauszustellen, gerecht werden konnte. Die Autorin vermutet sogar, dass eine Biographie konfisziert und andere historische Tatsachen manipuliert wurden, um Tsongkhas Bild vom Einfluss der Sakyapas zu lösen und als eigenständiger zu glorifizieren, als es den Tatsachen entsprach (S.300).

Den zentralen Teil dieser Arbeit bildet die erste wissenschaftliche Textedition der *Großen Lebensgeschichte* (tib. Namthar Chenmo) Rendawas auf Tibetisch und Englisch, verfasst von seinem Schüler Ngaripa Sangye Tsemo. Sie ist ein höchst inspirierendes Beispiel für einen großen Meister der damaligen Zeit und überraschend in Details, die moderner wirken als der tibetische Buddhismus, der uns heute überliefert wird. So bedenkt Rendawa persönlich Leprakranke und Bettler mit Gaben, während es zu späteren Zeiten als unheilvolle Handlung (tib. dkor) betrachtet wurde, wenn Ordinierte bedürftige Laien materiell unterstützten. Interessant ist auch, dass Frauen zwar selten, aber mit größter Selbstverständlichkeit in Rollen in Erscheinung treten, die heute erst wieder eingeführt werden: als Bhikṣuṇī, voll ordinierte Nonne, oder als „Verehrte Lehrmeisterin“. Selbst unsere scheinbar so westliche Forderung nach „Praxis im Alltag“ findet ihr Vorbild, wenn Rendawa auf Reisen hoch zu Roß seine Meditationsübungen durchführt.

Ideengeschichtlich stellt Carola Roloff heraus, dass es Rendawa war, der das Studium von Candrakīrtis *Ergänzung zum Mittleren Weg* (skt. Mādhyamakāvātāra) und damit die Prāsaṅgika-Mādhyamakalehre in Tibet wiederbelebte. Für ihn, wie auch später für Tsongkha, war dies die einzige korrekte Auslegung der Lehre Buddhas. Was das jedoch genau für ihn bedeutete und wie sich sein Verständnis von Tsongkha unterschied, bleibt sowohl in der tibetischen wie in der westlich-wissenschaftlichen Literatur noch weitge-

hend umstritten. Roloff geht diesen Fragen in vielen Facetten auf den Grund, ohne angesichts unseres aktuellen Wissensstandes ein endgültiges Urteil abgeben zu wollen.

Rendawas Position zum Kālacakra-tantra und zur Jonangpa-Tradition erweist sich als recht ambivalent. Einerseits studierte er beides tiefgehend und ursprünglich mit großem Interesse, wandte sich jedoch später zumindest teilweise davon ab. Gorampa stellt empört fest, dass Rendawa so weit gegangen sein soll, Anhänger der Shentong-Interpretation von Mādhyamaka als „Nicht-Buddhisten“ zu bezeichnen. Carola Roloff kommt jedoch zu dem Schluss, dass Rendawa in seiner Kritik wohl sehr viel differenzierter war, als ihm später nachgesagt wurde.

Ein Buch, das anregt und ermutigt, die derzeitigen Kenntnisse aller Schulrichtungen tiefgründiger zu hinterfragen und den eigenen Blick zu weiten. Da sich dieses Werk vor allem an Gelehrte wendet, wäre es schön, wenn die wesentlichen Inhalte in einer leichteren Form für ein größeres Publikum veröffentlicht werden könnten.

Cornelia Weishaar-Günter



CAROLA ROLOFF: RED MDA' BA, BUDDHIST YOGI-SCHOLAR OF THE FOURTEENTH CENTURY. THE FORGOTTEN REVIVER OF MADHYAMAKA PHILOSOPHY IN TIBET. Dr. Ludwig Reichert Verlag, Wiesbaden 2009. 478 S., eine Karte, 98 €

GEWOHNHEITEN BEWUSST MACHEN UND GEHEN LASSEN

Die Autorin und Meditationslehrerin mit 20jähriger Praxiserfahrung Martine Batchelor, Ehefrau des westlichen Buddhismus-Lehrers Stephen Batchelor, bietet hier ein großes Bündel geschickter Mittel, mit denen wir unseren Gewohnheiten zu Leibe rücken können.

Egal, ob positive oder negative Wiederholungsmuster, alle haben die Tendenz, uns nahezu unbemerkt zu versklaven. Das führt zu den Fragen: Welche Muster sollten wir ändern, weil sie blinde Reaktionen auf eine verzerrte Wahrnehmung der Wirklichkeit sind? Welche sind uns Hilfe und vielleicht sogar überlebensnotwendig? Zu unseren geistigen und emotionalen Gewohnheiten gesellen sich gern auch

körperliche, die wir ignorieren, weil das übergeordnete Muster zu mächtig ist: Ein workoholic z.B. verbirgt oft hinter seiner Unermüdlichkeit den unbewussten Wunsch sich zu beweisen, Anerkennung zu bekommen, Macht auszuüben ohne Rücksicht auf Verluste. Die zeigt ihm dann der Körper durch „burn out“ oder andere Symptome. Gewohnheiten schützen sich manchmal gegenseitig.



Martine Batchelor setzt hier auf die Kraft der Meditation und präsentiert Formen aus unterschiedlichen buddhistischen Traditionen. Bei obsessiven Abhängigkeiten und Suchtmustern wie Drogen- und Alkoholmissbrauch sollten außer beten und meditieren noch andere Hilfestellungen geleistet werden. Wer in dem nützlich-handlichen Buch seine eigenen Grenzen aufspüren will, hat leichtes Spiel: Angst, Bewertungen, chronischer Schmerz, Krankheit, Liebe, Beziehungen, Mitgefühl und andere

Geistesfaktoren finden sich in eigenen Kapiteln mit leicht nachvollziehbaren geleiteten Übungen. Wichtig ist, die eigenen Gewohnheitsmuster mit allen belastenden Konsequenzen zu akzeptieren und aus dieser Stille heraus schrittweise einen Heilungsplan zu erarbeiten. Wobei die Bodhisattva-Motivation förderlich ist, nicht nur zum eigenen Nutzen Befreiung aus den alten Zwängen zu finden, sondern auch zum Wohle aller anderen Wesen.

Christine Rackuff



MARTINE BATCHELOR:
INNERE GRENZEN
SPRENGEN.
VERHALTENSMUSTER
VERÄNDERN UND
GEWOHNHEITEN
LOSLASSEN.
KNAUR MENSANA,
MÜNCHEN 2009.
234 S., 8,95 €

EIN DALAI LAMA-BUCH FÜR EINSTEIGER

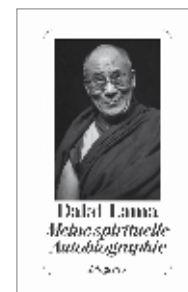
Anders als der Titel suggeriert, handelt es sich bei diesem Buch nicht um eine echte, vom Dalai Lama selbst verfasste Biographie. Die Herausgeberin Sofia Stril-Rever, Indologin und Dolmetscherin des Dalai Lama, die bereits mehrere Bücher zu Tibet und speziell zum Kālacakra Tantra verfasst hat, fasste für diese Publikation unterschiedlich lange Texte aus weitgehend schon bekannten Reden, Statements und Interviews zusammen und gliederte sie in drei Hauptteile, die sich an den Hauptanliegen des Dalai Lama orientieren: seiner Aufgabe als Mensch, als buddhistischer Mönch und als Oberhaupt des tibetischen Volkes.

So geht es im ersten Teil um die Entwicklung von Herzengüte und Mitgefühl mit allen Wesen. Teil 2 behandelt die Notwendigkeit des interreligiösen Dialogs. Dazu sollen auch Agnostiker und Wissenschaftler herangezogen werden, um allgemein akzeptable ethische Normen zu erarbeiten, die dem gesamten Planeten zugute kommen. Teil 3 schließlich hebt ab auf die politische Funktion des Dalai Lama, sein Bemühen, durch eine ‚Politik der Güte‘ das Überleben des tibetischen Volkes zu sichern. Eigene Kommentare und Erläuterungen der Herausgeberin stellen die zitierten Passagen in den historischen und spirituellen Kontext. Sie machen etwa ein Zehntel des Gesamttextes aus und sind jeweils kursiv gesetzt.

Wer sich seit längerem schon mit Tibet befasst, wird wenig Neues fin-

den. Tibetaktivisten mögen sich an den manchmal doch recht hagiographischen Passagen stören. Doch als Einstieg in das Denken des Dalai Lama, die Grundzüge des tibetischen Buddhismus und das Tibetproblem ist dieses sehr persönliche, leicht lesbare Büchlein durchaus geeignet.

Monika Deimann-Clemens



DALAI LAMA: MEINE
SPIRITUELLE AUTOBIO-
GRAPHIE. HERAUSGE-
GEBEN VON SOPHIA
STRIL-REVER.
Diogenes Verlag,
Zürich 2009. 315 S.,
22,90 € (auch als Ta-
schenbuch erhältlich)

EINBLICK IN KULTUR UND HEILKUNST DER TIBETER

Dieses Buch ist eine wahre Fundgrube für Leser, die bereits grundlegende Kenntnisse über den Tibetischen Buddhismus haben. Den Kern des Buches bilden 36 Interviews, die der Autor zwischen 1991 und 2007 mit Repräsentanten des Tibetischen Buddhismus im indischen Exil geführt hat. Es geht dabei nicht nur um Meditation und Heilkunst, wie der Titel vermuten lässt, sondern um vielfältige Themen aus der sozialen und religiösen Kultur der Tibeter: Die Kapitel „Tulkus und ihre Bedeutung für die Klöster“, „Zur Frage

einer künftigen Regentschaft“, „Studium, Freizeit und soziale Probleme der Mönche“ und „Der Kampf um die Gleichberechtigung der Nonnen“ vermitteln umfangreiche Informationen, die unter dem Aspekt des Spannungsfeldes zwischen Tradition und Moderne beleuchtet werden.

In lebendigem Stil vermittelt der Autor nicht nur Sachinformationen, sondern gibt auch subjektive Bewertungen. Besonders interessant sind dabei die – immer vom Standpunkt grundsätzlicher Wertschätzung vorgenommenen – kritischen Anmerkungen zu den geschilderten Erlebnissen, Beobachtungen und Begegnungen. Dabei scheut er sich auch nicht, das eine

oder andere „heiße Eisen“ anzupacken. Gerade diese persönlichen Kommentare machen das Buch besonders wertvoll und vermitteln ein realistisches Bild von der tibetischen Exilgesellschaft und dem tantrischen Weg des Heilens aus westlicher Sicht.

Das Heilen mit Mantras wird in der tibetischen Tradition nicht von Ärzten, sondern hauptsächlich von Lamas ausgeübt und vorwiegend in Situationen, in denen tibetische (oder westliche) Medizin nicht mehr helfen kann. Die umfangreichen Informationen darüber geben keine praktischen diagnostisch-therapeutischen Anweisungen zum Eigenstudium oder zur Anwendung an sich selbst oder anderen. Im



Mittelpunkt des Buches steht der philosophisch-religiös-kulturelle Zusammenhang, in den die Meister des Tibetischen Buddhismus diese Art des Heilens stellen. Er wird ergänzt durch Exkurse über das tantrische Weltbild, das dem westlichen Denken nicht ohne Weiteres zugänglich ist. Die Schilderungen zahlreicher wahrer Begebenheiten illustrieren, wie sich Heilen mit Mantras auswirkt.

Abgerundet wird das Buch durch 40 Farbfotografien der interviewten Meister von Sigrun Asshauer, durch einen Anhang zur Geschichte Tibets und einen zweiten Anhang mit den Mantras der wichtigsten Gottheiten des Tibetischen Buddhismus. Fazit: eine leicht lesbare Lektüre auf hohem Niveau über weit mehr als Meditation und Heilkunst. Sehr empfehlenswert!

Wolfgang Trescher



EGBERT ASSHAUER: MEDITATION UND HEILKUNST IM TIBETISCHEN BUDDHISMUS. DER TANTRISCHE WEG ZU GESUNDHEIT UND GANZHEIT. Aquamarin Verlag, Grafing 2009. 222 S., 12,95 €

EIN SELBSTVERSUCH IN DHARAMSALA

Stephan Kulle, Theologe, Journalist und Autor, berichtet in diesem lesenswerten Buch über seinen sechswöchigen Aufenthalt in Dharamsala. In Tagebuchform beschreibt er amüsant und teilweise sehr anrührend seine Erfahrungen als willkommener Gast erst in einem kleinen Kloster, dann im Namgyal-Kloster des Dalai Lama. Dies kann er aber als Externer nur für ein paar Tage besuchen. Er hat es mit eher jungen Mönchen zu tun, deren Offenheit, Aufgeschlossenheit und Herzlichkeit ihn ebenso beeindruckt, wie die Unkompliziertheit der Offiziellen und Bürokraten.

Eine Audienz beim Karmapa beschreibt er ausführlich so, als ob eine Aura des Geheimnisvollen diesen jungen Lama umgäbe. Natürlich hat Kulle auch eine Art mystisches Erlebnis – wer, der je dort war, hätte das nicht auch gehabt? All das beschreibt er so detailgenau, dass jeder Leser seine Erfahrungen miterleben und nachempfinden kann.

Die aktuelle Situation der Exiltibeter wird nur gestreift, die Problematik der Klöster im Exil nicht erwähnt. Mit einfachen Leuten kommt der Autor nicht in Berührung. Auch das Upper Dharamsala, das „Dorf des Dalai Lama“, von Indern heutzutage wimmelt, erwähnt er nicht. In dieser Hinsicht ist das Buch nicht informativ, will es wohl auch gar nicht sein.

Natürlich kann man derart prägende Begegnungen von Mensch zu Mensch, wie Stephan Kulle sie unter den Mönchen, deren buddhistische Milde er als beispielhaft für uns rühmt, erlebt hat, in jeder anderen Kultur auch machen. Doch sollte dieser Einwand das Lesevergnügen keineswegs schmälern.

Egbert Asshauer



STEPHAN KULLE: 40 TAGE IM KLOSTER DES DALAI LAMA. Scherz Verlag, Frankfurt 2009. 397 S., 19,95 €



Im Zeichen der Erwachungsglieder
ERHELLUNG DURCH HERZENSEINIGUNG
von Hellmuth Hecker
ISBN 978-3-931095-80-2, 287 S., Paperback, 15 Euro

In diesem Buch untersucht Hellmuth Hecker das Phänomen „Nimitta“ (= „Zeichen“) als Schlüsselwort für die angrenzende Sammlung und er zeigt auf, wie bedeutsam dieser Begriff für die Meditation ist.

Ausgehend von der 128. Lehrrede der Mittleren Sammlung, in der der Buddha einen lebendigen Bericht von seinen eigenen Meditationsbemühungen als angehender Buddha (Bodhisattva) gibt, wird dann als angehender Buddha (Bodhisattva) gibt, wird dann gezeigt, wie der Buddha den Weg zu den Schauungen über das Nimitta entdeckt hatte. Anhand der Meditationserfahrungen von Ajahn Brahm wird dann untersucht, wie die sechzehnfache Atembetrachtung zur Entdeckung des Nimitta und dann zu den Schauungen führt.

Im abschließenden Teil werden die sieben Erwachungsglieder (Erweckungen) als Stufen der Sammlung behandelt, bei denen die ersten fünf die angrenzende Sammlung darstellen, während erst das 6. Glied von der vollen Sammlung handelt und das 7. (Gleichmut) von deren Überhöhung.

Mit diesem Werk gibt uns Hellmuth Hecker einen Leitfaden zur Meditation in Rechter Anschauung in die Hand.



VERLAG
BEYERLEIN & STEINSCHULTE

Hernschrot
D-95236 Stammbach
Tel.: 09256/460
Fax: 8301
mail: verlag.beyerlein@buddhareden.de
www.buddhareden.de
Gerne schicken wir Ihnen unser Programm zu.