

BÜCHER

JENSEITS VON RELIGION



Rückkehr zur Menschlichkeit
Neue Werte in einer globalisierten Welt.
Dalai Lama.
Bastei/Lübbe, Gütersloh 2011.
352 S., 18 €

Dies ist ein ungewöhnliches Buch, wenn man bedenkt, dass es aus der Feder eines führenden religiösen Vertreters stammt: S.H. der Dalai Lama beschreibt, wie man jenseits von Religion (*Beyond Religion*, so der englische Originaltitel) ein erfülltes Leben führen und damit ein Zeichen für die positive Entwicklung einer von Krisen geschüttelten Welt setzen kann.

Dahinter steht der Gedanke, den der Dalai Lama seit einigen Jahren auch in öffentlichen Vorträgen vermittelt, nämlich, dass es nicht auf Religion ankommt: Es gibt religiöse Menschen, die den Gehalt ihrer Religion gar nicht leben. Und es gibt nicht-religiöse Menschen, die menschliche Tugenden wie Ethik, Mitgefühl und Toleranz kultivieren. Entscheidend ist, dass Menschen „in unserem Zeitalter des ausufernden Materialismus innere Werte“ entwickeln, so der Autor.

Das Buch knüpft an das um die Jahrtausendwende erschienene *Buch der Menschlichkeit* (engl. *Ethics of the New Millennium*) an. Darin ging es um den Zustand der Welt und die universelle Verantwortung jedes Einzelnen. Das neue Buch beschäftigt sich mit der individuellen Ebene: wie ein Einzelner ethisches Verhalten üben kann und welche Wirkung das auf die Welt als Ganzes hat, welche Rolle Mitgefühl spielt und wie es entwickelt wird, wie man negativer Emotionen Herr wird und wie eine säkulare Geistesschulung aus-

sieht. Der Dalai Lama erklärt verschiedene Meditationen, wie sie geübt und wie Hindernisse überwunden werden.

Ganz im Einklang mit seinem Anliegen kommt er dabei ohne religiös-buddhistische Begriffe aus. Er greift jene Inhalte und Methoden des Buddhismus auf, die von universellem Interesse sein könnten. Jeder, der sich für innere Transformation interessiert, findet hier wertvolle Anregungen. Damit unterstreicht der Dalai Lama die Hauptaussage seines Buches: dass es nicht auf Etikette und Formalien – Religionszugehörigkeit, Dogmen – ankommt, sondern auf die Inhalte: wie lebe ich, in welchem Zustand ist mein Geist, wie wirkt sich das auf mein Leben und meine Beziehungen zu anderen aus? Was kann ich ganz persönlich beitragen, um meiner universellen Verantwortung für eine bessere Welt gerecht zu werden? Ein enorm wichtiges Buch für unsere Zeit.

Birgit Stratmann

MITGEFÜHL ENTWICKELN



Zeit für Mitgefühl
Die wichtigste Übung im Leben.
Helmut Kuntz.
Theseus-Verlag, Bielefeld 2012.
302 S., 19,95 €

Der Psychotherapeut Helmut Kuntz definiert Mitgefühl als „ausgeprägte Herzensqualität, die ihrem Wesen nach eine feinsinnige Haltung sich selbst, den Mitmenschen und der Schöpfung gegenüber zum Ausdruck bringt“ (S.10). Es ist weit mehr als Empathie, jenes viel gepriesene

Einfühlungsvermögen, das sich jedoch auch Verbrecher oder Sadisten zunutze machen können. Mitgefühl hingegen ist sehr eng mit Glücksempfinden verbunden. In einem ausführlichen Theorieteil untersucht Kuntz die Entwicklung des Begriffs und kommt zu dem Ergebnis: „Unsere westliche Kultur ist äußerst bescheiden in ihren Beiträgen zu Mitgefühl. Diese Geisteshaltung ist eher eine Domäne in der langen Tradition buddhistischen Denkens.“ (S.18).

Der Titel, *Zeit für Mitgefühl*, ist bewusst zweideutig gehalten: Zum einen sollen wir uns Zeit nehmen, Mitgefühl in Übungen zu kultivieren; zum anderen ist es höchste Zeit, wenn unsere egoistische Grundhaltung den Planeten nicht zerstören soll. Die praktischen Übungen, die uns Kuntz im Weiteren vorschlägt, entstammen seinen persönlichen Erfahrungen. Nur einige wenige Übungen gehen direkt auf den Buddhismus zurück, die meisten sind das Ergebnis seiner eigenen Suche

und Erfahrung, wobei Quellen aller Art benutzt werden, sogar das Märchen vom Froschkönig! Viele Fragen werden nur angetippt, etwa, ob Mitgefühl nicht sogar in der Therapie gegenseitig sein könnte?

Der Schwerpunkt des Buches liegt auf der Entwicklung von Mitgefühl uns selbst gegenüber. Aus verschiedenen Blickwinkeln nähern wir uns immer wieder der entscheidenden Frage, was uns persönlich daran hindert, feinsinniger und liebevoller zunächst mit uns selbst – und später mit unserer gesamten Umwelt – umzugehen. Insofern ist es im engeren Sinne kein buddhistisches Buch, aber es ist sicher vom Buddhismus inspiriert. Wenn wir es immer wieder einmal zur Hand nehmen, vielleicht die eine oder andere Übung in den Alltag integrieren, kann es dazu beitragen, eventuelle Knoten zu lösen, und damit unsere buddhistische Praxis unterstützen.

Cornelia Weishaar-Günter

REISEFÜHRER FÜR DEN GEIST



Der große Augenblick

Das „wilde Erwachen“ zur wahren Natur des Geistes. Dzogchen Ponlop Rinpoche. Theseus Verlag, Bielefeld 2012. 380 S., 29,90 €

Das Buch enthält eine Zusammenstellung von Belehrungszyklen über Mahāmudra und Dzogchen, die Ponlop Rinpoche, einer der angesehensten Meditationsmeister der Nyingma- und Kagyü-Schule, von 1991 bis 2002 gehalten hat. Die Mahāmudra- und Dzogchen-Lehren gehören zu den tiefgründigsten Belehrungen des Tibetischen Buddhismus.

Es geht darum, den Augenblick in seiner unverhüllten wilden Wirklichkeit

direkt zu erfahren. Um in den befreienden Genuss dieser Erfahrung zu gelangen, muss man einen vielstufigen Prozess durchlaufen, der hohen persönlichen Einsatz und außerordentlich günstige Bedingungen erfordert. Dieses Buch bietet eine komplexe und doch übersichtliche Landkarte für diesen Weg durch die Untiefen und Abgründe des samsārischen Dickichts ins Innerste Herz des Erwachens.

Ponlop Rinpoche beschreibt die Übertragungslinien, erklärt ausführlich die verschiedenen Arten und die Unterschiede, die es beim Mahāmudrapfad gibt (Sūtra-, Mantra- und Essenz-Mahāmudra); er zeigt auf, was Dzogchen ist und welche Neun Yānas man bis zur Großen Vollendung durchschreiten muss. Sehr inspirierend, sehr geistöffnend – und vor allem wohltuend „buddhistisch“. Da geht es nicht um ‚Wellnessbuddhismus‘, nicht um ‚Buddhism 2.0‘ und auch nicht um die Frage ‚Wie werde ich ein glücklicher Mensch‘.

Grundbedingung für das Betreten dieses Weges ist die feste Absicht, den sich

selbst reproduzierenden samsārischen Müll wirklich hinter sich zu lassen. Im Samsāra gibt es kein Glück zu finden, das muss jedem klar sein, der auf Vajrayanapfaden starten will. Außerdem muss er wissen, dass es keinen Sinn macht, an der Existenz eines Ich festzuhalten – d.h. die Leerheit muss verstanden sein, zumindest intellektuell. Dann bedarf es eines Lehrers, der die Verbindung zum Sogensstrom der Übertragungslinie herstellen kann, und, als Grundvoraussetzung, einen durch Śamatha- und Vipassana-Praxis stabil gewordenen Geist sowie authentisches Bodhicitta. Dann kann die Reise losgehen!

Für alle, die entschlossen sind zu erwachen, ist das Buch eine großartige Inspiration. Für die, die mal ins Große Erwachen reinschnuppern wollen, bietet das Buch eine wunderbare Erhellung. Es macht klar, worum es wirklich geht und dass es mit ein bisschen Achtsamkeitsmeditation nicht getan ist.

Andrea Liebers

HILFE IN KRISENZEITEN



Das Unverwundbare Wege der Heilung in Lebenskrisen. Lisa Freund. O.W. Barth Verlag, München 2011. 317 S., 19,99 €

Lisa Freund weiß, worüber sie schreibt. Aus mehr als zwei Jahrzehnten Hospizarbeit und als Leiterin von Seminaren über den Umgang mit schwierigen Lebenssituationen, kennt sie die Abgründe und Krisenzeiten, wenn einem plötzlich der Boden unter den Füßen weggezogen wird. Das Buch handelt von lebensbedrohlicher Erkrankung, von Verlust, von Abschied und Vergänglichkeit, vom Um-

gang mit körperlichen Schmerzen und davon, wie Betroffene in turbulenten Zeiten ihres Lebens den Überblick zurückgewinnen, indem sie die Unsterblichkeit ihrer Seele erkennen.

Eine Reihe von Meditationen, zum Teil auch auf der beigefügten CD, leiten hin zu tiefer Selbsterfahrung und öffnen Tore zu neuen Räumen des Lebens, um „end-lich zu leben“. Sie sind unter Anleitung auch in Gruppen durchführbar, was den Vorteil hat, dass man Erfahrungen miteinander austauschen kann.

Mit einer tiefgründigen Deutung der Mysterienspiele von Eleusis, die Geburt und Tod nicht linear als Anfang und Ende des Lebens, sondern als einen Kreislauf unsterblicher Seelen erlebbar machen, verbindet sie den Leser mit den spirituellen Wurzeln des Abendlandes. Sie zeigt auf, wie der Buddhismus mit dem Ziel der Befreiung aus diesem Daseinskreislauf noch einen Schritt darüber hinaus geht und die dualistische Sichtweise transzendiert.

Nach einem kurzen Abriss über den Wandel von Spiritualität im Laufe der Geschichte werden verschiedene Kraftquellen als Zugänge zur Erfahrung der ursprünglichen Natur des Geistes, die Lisa Freund das „Unverwundbare“ in uns nennt, dargestellt. Bildhafte Sprache, gut lesbare Fallschilderungen, eigene berührende Erlebnisse, interessante etymologische Einblicke und spirituelle Geschichten machen die Lektüre abwechslungsreich und praxisorientiert.

Fazit: das Buch verbindet in glücklicher Weise Theorie und Praxis miteinander. Es ist übersichtlich und klar gegliedert. Die schweren Themen werden mit Leichtigkeit und Optimismus vermittelt. Die Botschaft: Egal, wie dick es kommt, du wirst es schaffen! Das tut gut. Betroffene und deren Verwandte, Freunde oder Therapeuten bekommen eine praktische Anleitung, mit aussichtslos scheinenden Situationen umzugehen, ohne zu verzweifeln.

Wolfgang Trescher

GEFANGENER MIT CHARISMA



Karmapa
Der neue Stern von Tibet.
Stephan Kulle.
Scherz Verlag,
Frankfurt a. Main
2012.
331 S., 19,99 €

Im ersten Drittel des Buches gibt der Autor eine komprimierte Darstellung der Geschichte der Karmapas, der Auffindung des 17. Karmapa Ogyen Trinley Dorje durch Tai Situ Rinpoche, einen der vier Regenten des 16. Karmapa, und seiner Flucht aus Tibet Ende 1999. Dann gewinnt die Erzählung an Fahrt und wird ausgesprochen spannend.

Vor dem Leser entfaltet sich das Leben eines charismatischen jungen Mannes, der, obschon er der vom Dalai Lama und

der chinesischen Regierung anerkannte Linienhalter der Karma-Kagyü-Tradition ist, keine Entscheidungsfreiheit hat. Er lebt, bewacht von indischen Soldaten, in Gyütö, einem Kloster der Gelug-Tradition nahe Dharamsala, und hat sein eigenes Kloster, Rumtek in Darjeeling, bisher nicht gesehen. Er kann weder innerhalb, noch außerhalb Indiens frei reisen, sondern braucht dazu nicht nur die Genehmigung der indischen Behörden, sondern auch die des Privatsekretariates des Dalai Lama bzw. der Tibetischen Verwaltung, die sich durchaus nicht immer kooperativ verhalten. Es gebe Kreise, die den Karmapa klein halten wollen, vermutet Kulle.

Und dann gibt es noch die Querelen innerhalb der Karma-Kagyü-Tradition: Der Shamarpa, der älteste der Regenten des Karmapa, hat 1994 einen anderen Kandidaten, Thaye Dorje, als Nachfolger des 16. Karmapa präsentiert und blockiert damit auch den Zugriff auf das große Vermögen des Verstorbenen. Auch dieser junge Mann war nach meinem Eindruck, als ich ihn 1999 in Darjeeling interviewte, absolut unfrei.

Minutiös und voller Empathie beschreibt Stephan Kulle die vielen kurzen

Begegnungen, die er wegen ihres gemeinsamen Buches mit dem Karmapa in dessen Mini-Wohnung (14 qm) in Gyütö, in Bodhgaya und zuletzt 2011 in Washington hatte. Er ist kein Tibet-Aktivist, kein Buddhist, sondern katholischer Theologe und Fernsehjournalist, vertrauter mit den Ränken und Intrigen innerhalb des Vatikans als mit denen der kleinen, sehr gut vernetzten tibetischen Oberklasse im Exil und innerhalb tibetischer Klöster. Der Freimut, mit dem er die alltäglichen Probleme des Karmapa schildert, ist bemerkenswert und wird manchen Leser fast erschrecken: Weiß der Dalai Lama denn nichts davon?

Der Untertitel des Buches – *Der neue Stern von Tibet* – scheint mir weder gewagt, noch zu weit hergeholt zu sein: Er wirkt nach der Lektüre dieses schönen Buches über einen Gefangenen in einem nicht so goldenen Käfig durchaus einleuchtend. Im alten Tibet hätte dieser sympathische junge Mann möglicherweise nicht so lange überlebt – es gibt dafür durchaus Beispiele, auch in der Linie der Dalai Lamas.

Egbert Assbauer

BUDDHISTISCHE ERKENNTNISTHEORIE



Bewusstsein und Erkenntnis im Tibetischen Buddhismus
Lati Rinpoche und Elisabeth Napper.
Diamant Verlag,
Kaltern 2011.
229 S., 16 €

Diese feine Übersetzung von *Mind in Tibetan Buddhism* (1986) gibt einen Einblick in eines der wichtigsten Studien-

fächer der Gelug-Tradition: Im *Blo-rig* werden die Arten des Erkennens genau unterschieden. Nach einer kurzen Übersicht von Elisabeth Napper beruht der Text vorwiegend auf Lati Rinpoches mündlichem Kommentar zu Geshe Dschampäl Samphels *Darlegung von Gewahrsein und Erkenntnis* (verfasst 1975).

Wir haben es hier mit einer kleinen Fundgrube zu tun, die in uns jene Qualitäten fördert, auf die tibetische Klosteruniversitäten mit Recht stolz sind: Durch sehr präzise Definitionen wird, oft unter Berücksichtigung anderer Auffassungen, unser Denken geschult, und wir werden dazu angeregt, über unsere Erkenntnisfähigkeiten und ihre jeweilige Gültigkeit im Detail nachzudenken. Was für Arten unmittelbarer Wahrnehmung

gibt es, sind sie getäuscht oder nicht, was für einen Stellenwert haben Schlussfolgerungen, Zweifel... Was für heilsame, unheilsame oder neutrale Geistesfaktoren gibt es? Welchen Stellenwert hat begriffliches Denken überhaupt?

Trotz vieler Beispiele ist das Buch sehr gehaltvoll und erfordert bei der Lektüre intensive Aufmerksamkeit. Besonders geeignet ist es als Begleiter eines ernsthaften Buddhismusstudiums im Rahmen der Gelug-Tradition. Die Gegenüberstellung deutscher, Sanskrit-, englischer und tibetischer Begriffe ist eine Freude für jeden, der tieferes Interesse hat, da westliche Übersetzungen immer noch nicht genormt sind.

Cornelia Weishaar-Günter

PORTRAITS ALS BRÜCKE



Gesichter von demenzkranken Menschen

Ein kunsttherapeutisches Projekt für Alten- und Pflegeheime.
Claudia Büeler.
Claus Richter Verlag, Köln 2010.
112 S., 16,80 €

Claudia Büeler betrachtet in diesem Buch die Krankheit Demenz aus verschiedenen Blickwinkeln: kurze wissenschaftliche Artikel und krankenpflegerische Erfahrungen beleuchten die unterschiedlichen Ausprägungen. Das erlaubt dem Leser,

sich einerseits eine klare Vorstellung davon zu machen, was diese zerstörerische Krankheit ausmacht, andererseits aber auch zu sehen, was an Möglichkeiten und Potenzialen in der Begegnung mit diesen Menschen steckt, die offensichtlich „nur noch“ im Augenblick leben und uns damit auch einiges voraus haben: „Mit den Demenzkranken lernen wir die Unberechenbarkeit und Fülle des Augenblicks kennen.“ (S. 38)

Büeler portraitiert die Demenzkranken und regt sie im nächsten Schritt an, diese Zeichnungen zur Grundlage eines eigenen schöpferischen Prozesses mit Farben werden zu lassen. Dabei entwickeln sich stets neue Formen von Kommunikation, auch Emotionen und Erinnerungen kommen auf. Zahlreiche Porträts sind im Buch abgebildet.

Büelers Arbeit ist geprägt durch tiefen Respekt den Kranken gegenüber. Die

Schilderung der individuellen und von der Autorin bewusst behutsam und frei von Wertung gestalteten Begegnungen ist anrührend. Sie lässt Fragen offen, aber genau darin liegt die zwischenmenschliche Qualität dieser Herangehensweise, die den Menschen mit Demenz das ihnen Eigene nicht nehmen will, sondern kreative und kommunikative Angebote macht – die oft angenommen werden.

Es ist zu hoffen, dass durch das auf dieser Therapie gründende Ausbildungsprogramm für Menschen in pflegerischen und kunsttherapeutischen Berufen mehr Menschen mit dieser kostbaren, lebendigen Therapieform in Berührung kommen. Auch pflegenden Angehörigen zeigt dieses Buch neue Aspekte und Möglichkeiten der Kommunikation mit den Kranken auf.

Doris Wolter



Ratnaguna
Weisheit durch Denken
Die Kunst des Reflektierens
(*The Art of Reflection*)
204 Seiten, Paperback
ISBN 978-3-931095-85-7, 18 Euro

Wir machen es uns zu einfach, wenn wir entweder wie besessen denken oder uns nur im oberflächlichen Denken treiben lassen. Wie aber wird sinnvoll gedacht? Wie sinnvoll reflektiert? Wie jede Kunst, kann die Kunst des richtigen, heilsamen Denkens und der tiefgreifenden Reflexion erlernt und entwickelt werden. So kann sie uns zu einem wirklichen Verständnis der Existenz

führen und die eigene Weisheit zur Vollendung bringen.

Gestützt auf die Lehre des Buddha und seinen auf diesem Wege gemachten Erfahrungen, bietet uns Ratnaguna mit seinem Werk eine praktische Anleitung zur Reflexion in ihrer vielfältigen Ausprägung. Dazu verwendet er auch zahlreiche interessante Zitate aus einer Vielzahl von Quellentexten, die sowohl aus der buddhistischen, wie auch aus der westlichen Literatur stammen. Diese Zitate helfen, die unterschiedlichen Aspekte des Denkens wirksam und gut zu erläutern.

In seinem Buch geht es dem Autor um die Bedeutung der Reflexion als spirituelle Praxis, über das, „...was wir denken und wie wir darüber denken“. Es ist ein Buch über Kontemplation, Einsicht und Reflexion, die als Übungen unverzichtbar sind, um die vom Buddha gezeigte Wahrheit in eigener Anschauung zu entdecken. Für alle, die eine wirksame Reflexionspraxis aufbauen und entwickeln möchten, wird dieses Buch sehr hilfreich sein.



**VERLAG
BEYERLEIN & STEINSCHULTE**

**Herrnschrot
D-95236 Stambach
Tel.: 09256/460 Fax: 8301
E-Mail: verlag.beyerlein@buddhareden.de**

Bitte fordern Sie kostenlos unser Gesamtprogramm an oder informieren Sie sich unter
www.buddhareden.de