

BÜCHER

FUNDGRUBE FÜR PRAKTIZIERENDE



Es geht nicht um Glück
Ein Leitfaden für die sogenannten 'Vorbereitenden Übungen'.
Dzongsar Jamyang Khyentse.
Manjughosha Edition,
Berlin 2013.
268 S., 16,90 €

Warum praktizieren wir überhaupt? Wer im Hier und Jetzt glücklicher sein möchte, ist in der Tat mit Massage, Sauna & Co. besser beraten. Zu meditieren, um „sich gut zu fühlen“, ist eine Manifestation des Ego, nicht der Weg zu Bodhicitta und Buddhaschaft.

Das Buch ist von der ersten bis zur letzten Seite für Schüler aller tibetischen Richtungen bestens geeignet, auch wenn die Herkunft aus der Nyingma-Tradition in einigen Beispielen deutlich wird. Es geht je-

doch nicht um schulspezifische Ritualtexte, sondern um das Hinterfragen von Sinn und Zweck unserer ‚Vorbereitenden Übungen‘.

Dzongsar Jamyang Khyentse beantwortet dabei auf wahrhaft geniale Weise Fragen, die uns im Westen nur allzu bekannt sind: Wozu Verehrungsgesten, wozu Wunschgebete, wozu überhaupt ein äußerer Guru? Haben wir nicht Karma und das Wohl anderer vergessen, wenn wir ständig jammern? Dharma ist keine Therapie, sondern zeigt uns sehr direkt, wie hoffnungslos und sinnlos Samsāra wirklich ist. Erst aus dieser Ernüchterung heraus kann die Sehnsucht nach Erleuchtung wirklich wachsen. Und dass Bodhicitta so viel mehr ist als ein wenig Nettigkeit, ein wenig humanitäres Engagement, kann und wird uns erst im Laufe der Zeit zutiefst bewusst werden.

Im zweiten Teil des Buches spricht Rinpoche sehr liebevoll darüber, dass wir vielleicht aus banalen Gründen mit den Verbeugungen anfangen oder in Asien viele Menschen aus weltlichen Gründen in den Tempel gehen. Und doch: Es ist ein nutzbringender Beginn! Wir sollten jede Gelegenheit zur Praxis nutzen, jedes

Hilfsmittel – auch das im Westen so oft verachtete Zählen einer Praxisaufgabe. Die bekannten Einwände werden Schritt für Schritt beantwortet. „Ich kann nicht visualisieren?“ – Wirklich? Auch hier finden wir eine einfühlbare Antwort, eine von vielen.

Da sich der Autor an Menschen wendet, die bereits im Dharma sind, gibt es kein Glossar für Fachbegriffe wie ‚acht weltliche Dharmas‘ oder ‚Sūnyatā‘ – ihre Kenntnis wird vorausgesetzt. Leider finden sich in der überaus guten Übersetzung so viele Tippfehler, dass die Leser der derzeitigen Ausgabe wohl manchen Satz zweimal lesen müssen.

Praktizierende werden hier so viele wertvolle Hinweise finden, dass es sich lohnt, in kleinen Abschnitten zu lesen. Obwohl alles leicht verständlich ist, sollten sich die Aussagen in unserem Geist festsetzen dürfen und wirklich Teil unseres Dharmaverständnisses werden.

Ein außergewöhnlich nutzbringender, zum Nachdenken auffordernder Wegweiser zur Meditation, genau passend für unsere Zeit.

Cornelia Weisbaar-Günter

ANREGUNG ZUM NACHDENKEN



Weisheitsfunken
Unterwegs zu einem authentischen Dharma im Westen.
Doris Wolter (Hrsg.).
Manjughosha Edition,
Berlin 2012.
288 S., 24,90 €

In Zeitschriften geraten wertvolle Interviews oft schnell in Vergessenheit. Deshalb hat Doris Wolter hier aus alten Nummern der *Lotosblätter*, *Buddhismus aktuell* und dem *Rigpa Rundbrief* Schätze ausgegraben, die locker um das Thema „Was ist authentischer Buddhismus?“ gruppiert sind und uns mit bekannten

Persönlichkeiten aus Zen und tibetischem Buddhismus vertraut machen. Dabei erzählt sie jeweils lebendig, unter welchen Umständen die jeweiligen Begegnungen stattgefunden haben.

Das Buch ist zweifellos keine repräsentative Darstellung von allem, was im Westen unter dem Begriff Dharma läuft. Durch die Auswahl der Interviewpartner bezieht die Herausgeberin klar Stellung für etwas, das „authentischer Dharma“ sein könnte. In gut tibetischer Art bleiben bedenkliche Entwicklungen von namentlicher Kritik ausgespart – es liegt an uns selbst, über die „Weisheitsfunken“ nachzudenken und gegebenenfalls unsere eigene Gruppe, Einstellung oder Arbeit zu überprüfen.

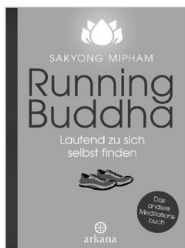
Die tibetischen Meister vertreten alle Rime, ein nicht-sektiererisches Lernen unter genauer Kenntnis der Unterschiede zwischen den einzelnen Traditionslinien, und entstammen – mit Ausnahme von S.H. Sakya Trizin – den Nyingma- und

Kagyü-Linien (die Rinpoches Chökyi Nyima, Dzongzar Khyentse, Dzogchen Pönlop, Ato, Tai Situ). Zu Wort kommen aber auch westliche Praktizierende und prominente Vertreter des Zen. Der Dialog zwischen Nishijima Roshi und Ringu Tulku zeigt, wie gering das gegenseitige Verständnis buddhistischer Schulen unterschiedlicher Herkunft immer noch ist.

Direkt zur Problematik der authentischen Übertragung des Dharma in den Westen werden B. Glassman Roshi, Pema Chödrön, Christine Longaker, Dzongsar Khyentse R. und Chagdud Khandro befragt. Der wesentliche Konsens ist, dass man innerlich den Respekt vor seinen Lehrern bewahren sollte. In der alltäglichen Umsetzung ergibt sich dann ganz von selbst „westlicher Dharma“, wenn man in all seinen Handlungen mit dem Herzen, mit innerer Freiheit und ehrlicher Selbstbeobachtung dabei ist.

Cornelia Weisbaar-Günter

DEN GEIST AUF TRAB BRINGEN



Running Buddha
Laufend zu sich selbst finden.
Sakyong Mipham.
Arkana, München
2013.
288 S., 17,99 €

Für aktive, körperbetonte Menschen, die bisher den Kontakt zu spirituellen Themen gescheut haben, könnte dieses Buch ein Türöffner sein. Sakyong Mipham, der geistige Leiter von Shambhala International und Sohn von Trungpa Rinpoche, ist ein begeisterter Läufer, der seinem Laufenthusiasmus – im Zeitraum von sechs Jahren absolvierte er erfolgreich neun Marathons und einen Halbmarathon – in diesem Buch Ausdruck verleiht.

Der Autor berichtet, wie er sein Lauftraining gestaltet hat, um schließlich einen Marathon durchstehen zu können: Erst einmal muss man sich aufrufen, Laufkleidung anziehen und laufen, zu Beginn eine kurze Strecke, die man dann im Laufe der Zeit verlängert. Nicht anders ist es beim Meditieren. Das Aufrufen zu beidem ist der Anfang, den viele nicht wirklich schaffen und immer wieder verschieben. Dabei sind Laufen und Meditieren im Grunde genommen ziemlich ähnlich. Übung macht in beiden Disziplinen den Meister, ein Zuviel ist ebenso schädlich wie ein Zuwenig, und es kommt auf Disziplin, Motivation, Ziel und den Umgang mit destruktiven Emotionen an.

Durch das „am Ball bleiben“ werden relativ schnell Fortschritte deutlich: Man kann bald längere Strecken laufen bzw. längere Zeit, ohne abzuschweifen oder wegzudämmern, seinen Geist fokussiert auf den Atem halten. Das Training von Geist und Körper strukturiert der Autor nach Shambhala-Gesichtspunkten in die Phasen Tiger (Grundlage), Schneelöwen

(Fortgeschrittene), Garuda (jenseits von Hoffnung und Furcht), Drachen (Mitgefühl und Selbstlosigkeit) und Windpferd (Gutes für andere tun, z.B. Friedensläufe).

Läufer werden die Erfahrungen, von denen Sakyong Mipham berichtet, verstehen und teilen können – und sich dann vielleicht auch für die andere Disziplin, die dem Autoren am Herzen liegt, das Meditieren, interessieren und es ausprobieren wollen. Denn wer läuft, kennt das Wohlgefühl nach dem Training oder das Gefühl des ‚Flow‘, wenn wirklich alles passt und es von alleine läuft.

Dass dies nicht nur ein körperliches Wohlbefinden ist, sondern auch ein geistiges, wissen Läufer aus Erfahrung. Warum es also nicht einmal mit dem „reinen Stoff“, der Arbeit mit dem Geist, versuchen? Sakyong Mipham schlägt hierzu die Brücke und lädt die Läufer ein, den eigenen Geist auf Trab zu bringen. Denn der ist ebenso trainierbar, dehnbar und steigerungsfähig wie der Körper – und womöglich sogar mehr.

Andrea Liebers

ANNÄHERUNG AN DAS ‚EIGENTLICHE‘



Das buddhistische Nirvana
Hellmuth Hecker.
HHB Audio, Köln
2013. 2 CDs in Metalldose, Spielzeit 43 bzw. 38 Min., gegen Spende

„Wo Wünsche sind, da ist Dualität, entsteht Subjekt und Objekt. Die Gier eines Wunsches gebiert Hass, das Wegstoßen des Unangenehmen. Wo beides ist, da ist Verblendung“, heißt es zu Beginn des Hörbuchs bei der Darlegung der drei *Klesas*, der Eigenschaften, die den Geist trüben. Dass es sich hier um eine tiefgründige Unterweisung und nicht um seichte Wohlfühltexte handelt, dafür steht der Name des Autors, Hellmuth

Hecker, und dessen profunde Kenntnisse der buddhistischen Schriften.

Die Texte der vorliegenden Jubiläums-CDs beruhen auf einer Schrift, die Hecker 1971 verfasst hat. Sie ist nur noch antiquarisch zu finden. Sie zeichnet sich durch zeitlose Gültigkeit aus; das betrifft auch die Sprache, die nicht modisch geglättet oder verflacht wurde, wie es heutzutage nur zu häufig vorkommt, wo Verlage Leser anziehen, indem im Titel nur von „Glück“ oder „Glücksgeheimnissen“ die Rede ist, statt von Leidfreiheit.

Hecker, der in einem Interview einmal die Theravāda-Tradition als Grundlagen-Buddhismus interpretierte, auf den sich Meditation aufbaut, fesselt seine an der Tiefe des Dharma interessierten Zuhörer durch eine klare Sprache – ein Resultat seiner jahrzehntelangen Hinwendung zum Dharma oder, wie es im Pāli heißt, Dhamma. Als Kenner auch der christlichen Mystik verweist Hecker wiederholt auch darauf, um das Einzigartige der Lehre des Buddha herauszustellen.

Nirvāna, so heißt es in der abschließenden Zusammenfassung und analog zur 43. Samyutta Nikāya (der Gruppierten Sammlung), sei die Befreiung von Gier, Hass und Wahn, sei das Ungewordene, das Ungeschaffene, das ewig Todlose, das Unbenennbare, dasjenige, das einen unvergänglichen Kern besitzt, das wahre Eigentliche. Damit wird eine nihilistische Deutung des Nibbana, des höchsten Ideals der Theravāda-Tradition, zurückgewiesen. Ein Hörbuch, über dessen Aussagen man nachdenken, die man kontemplieren kann.

Die in diverse Kapitel aufgeteilten CDs erlauben es, immer wieder gezielt einzelne Passagen erneut anzuhören, da der anspruchsvolle Text durchaus auch Zuhörer fordert, die bereits mit dem Thema vertraut sind. Die Lesestimme – Kornelia Paltins – ist angenehm, die CDs sind als Jubiläumsausgabe hübsch verpackt in einer Blechdose im Retro-Design und werden nicht verkauft, sondern gegen eine Spende abgegeben.

Birgit Müller-Wöbcke

WAS IST KUNST?



**Über Kunst,
Wahrnehmung und
Wirklichkeit**
Chogyam Trungpa.
edition steinrich,
Berlin 2012.
288 S., 19,90 €

Was ist Kunst? Wahrnehmung? Wirklichkeit? Chogyam Trungpa findet mit un-nachahmlicher Selbstsicherheit die passende Antwort: Den größten Teil der zeitgenössischen, westlichen Kunst qualifiziert er pauschal als pervertiert, neurotisch, feige und egozentrisch ab. Die Künstler des Westens verschmutzten mit ihren hässlichen und regressiven Werken die gesellschaftliche Gesundheit, ist da zu lesen – Statements, die auch hiesigen Stammtischrunden entstammen könnten. Die einzig wahre und voll entwickelte Kunst, die *große Sonne des Ostens*, sei die Kunst des buddhistischen Dharma.

Für Trungpa gibt es keine Zweifel an seiner Position, und genau das macht diese Vorträge über Kunst so zweifelhaft. Wie

man von Zeit zu Zeit bei tibetischen Lehrern im Westen beobachten kann, treffen auch hier wenig fundiertes Wissen über Geschichte, Gegenwart und Heterogenität der westlichen Kultur auf der einen und die Überzeugung, im Besitz der unumstößlichen, letztgültigen Wahrheit zu sein, auf der anderen Seite aufeinander, was dann zu ärgerlichen Pauschalisierungen und einer „Kulturkritik“ auf niedrigsten Niveau führt.

Das ist eigentlich schade, denn auf seinem eigenen Territorium, aus dem Blickwinkel eines buddhistischen Lehrers, hat Trungpa einiges zu sagen. So sind die besten Stellen des Buches solche, in denen er über seine künstlerische Ausbildung in Tibet erzählt, in die Grundlagen der tantrischen Farb- und Formsymbolik einführt oder seine Auffassung einer zeitgenössischen buddhistisch motivierten Kunst darlegt.

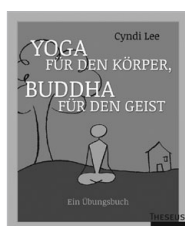
Bei diesem Buch wird ein Dilemma deutlich, das bei vielen Veröffentlichungen im tibetisch-buddhistischen Kontext zu beobachten ist. Aus einer vielleicht verständlichen Haltung der Ehrfurcht vor den authentischen Worten des Tulkus werden mündliche Vorträge, kaum lektoriert, in Buchform gebracht und veröffentlicht. So ist der Text auch hier über weite Teile

weitschweifig, redundant und unpräzise. Zentrale, für das Textverständnis wichtige Inhalte werden mit Begriffen belegt, die im Westen eine völlig andere kunstwissenschaftliche oder auch linguistische Bedeutung haben, z.B. der Begriff ‚Symbolismus‘. Da reicht auch eine entsprechende Anmerkung der Herausgeber nicht. Wenn dann noch *Symbolismus* und *Ikografie* synonym verwendet werden, ist das Chaos perfekt.

Wenn man das Buch dennoch zum Teil gewinnbringend lesen kann, so liegt das an Passagen, in denen sich Trungpa einer poetisch begeisterten und so auch begeisternden Sprache bedient, die den buddhistischen Blick auf die Wirklichkeit mit dem verbindet, was der Kunst zugrunde liegen kann: eine warmherzige, leidenschaftliche Motivation aus Offenheit, Neugierde, Radikalität und Befreiungswillen. Kunst wird zum *visuellen Dharma*, wie es im Buch heißt, der mit der Fertigstellung des Werkes nicht endet, sondern darüber hinaus das ganze Leben des Kunstschaffenden bestimmen sollte und positiven Einfluss auf gesellschaftliche Entwicklungen nehmen kann.

Thorsten Hallscheidt

RUHE DURCH YOGA



**Yoga für den Körper,
Buddha für den Geist**
Ein Übungsbuch.
Cyndi Lee.
Theseus Verlag,
Bielefeld 2012.
211 S., 19,95 €

„Om Yoga“ heißt die Praxis, die Cyndi Lee für die Schülerinnen und Schüler ihrer Kurse u.a. in ihrem Studio in New York entwickelte. Der Körper wird durch Yoga-Körperübungen gekräftigt und der Geist durch die Achtsamkeitsmeditation des Buddhismus geklärt und beruhigt.

„Yoga ist, wenn die Bewegungen des Geistes zur Ruhe kommen“, schrieb der Weise Patañjali vor ca. 2000 Jahren in

seinen Yoga-Sūtras (Seite 11). Die Verhaltensmuster der heutigen Menschen, die gleichzeitig Meditierende und Yogis sind, außerdem Mütter, Führungskräfte, Jogger etc. sind schwerlich allein durch die klassischen Körperübungen des Yoga zu beeinflussen. Zur Lösung des Problems fand die Autorin und Yogalehrerin Antworten im tibetischen Buddhismus.

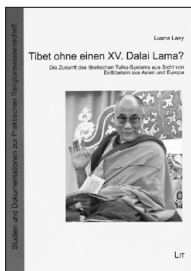
Der Interessierte wird im Übungsbuch in 12 Kapiteln angeleitet. Jedes Kapitel hat einen Themenschwerpunkt: ‚Erwachte Vereinigung‘, ‚Ruhiges Verweilen‘ etc. Zu Beginn jeder Übung werden Begriffe aus der Yoga-Lehre oder dem Buddhismus erklärt und persönliche Erfahrungen der Autorin wiedergegeben. In den Beschreibungen werden dann die Āsanas, die Körperstellungen, mit der Wachheit der buddhistischen Achtsamkeit verbunden. Anschauliche Abbildungen komplettieren die Erläuterungen. Am Ende eines jeden

Kapitels fließen die spirituellen Erkenntnisse der Autorin in eine praktische, therapeutische Lebenshilfe ein.

Der Yoga ist traditionell ein Weg zur Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung, auf den die Schülerin und der Schüler von einem Lehrer/einer Lehrerin begleitet werden und der konsequentes Training erfordert. Somit ist das Übungsbuch eher als eine Art Nachschlagewerk für die Methode des ‚Om Yoga‘ zu sehen. Es ist nicht zum Selbststudium des klassischen Yoga gedacht.

Ob und inwieweit sich präzise Yoga-haltungen tatsächlich mit buddhistischer Weisheit verbinden lassen, sei dahingestellt. Ebenso muss man die Frage stellen, ob – und inwieweit – eine westlich ausgerichtete Vereinfachung des Buddhismus dem Anspruch auf Authentizität und Tiefgründigkeit der buddhistischen Lehre noch entspricht.

Annegret Bittner



Tibet ohne einen XV. Dalai Lama?
Die Zukunft des tibetischen Tulkusystems aus Sicht von Exil-Tibetern aus Asien und Europa. Luana Laxy. LIT Verlag, Berlin 2013. 295 S., 24,80 €

Diese Doktorarbeit ist für Ungeübte wegen zahlreicher Fußnoten und Literaturhinweise nicht leicht lesbar. Weit ausholend beschreibt die Autorin anhand der Linien der Karmapas und der Dalai Lamas die Prozesse der Suche, Auffindung und Anerkennung eines Tulkus, nicht aber das komplizierte (und im Exil ausgefertete) Tulkusystem als Ganzes.

Die eigentliche Fragestellung der Autorin ist, ob es einen 15. Dalai Lama geben wird. Dazu hat sie mittels eines standardisierten Fragebogens 400 Tibe-

ter in Dharamsala/Indien, in der Schweiz und in Deutschland befragt – aber keine Tibeter in den USA und in Kanada, keinen der nach Zehntausenden zählenden Mönche in den Klöstern in Indien und Nepal und natürlich keine Tibeter in Tibet selbst. Dies und die Tatsache, dass die Befragungen bereits 2004/2005 stattgefunden haben, gehören zu den Schwachpunkten der Arbeit.

Die Mehrheit der Befragten wünscht sich – wie zu erwarten war – auch in Zukunft einen Dalai Lama als religiöses Oberhaupt, als Mann, geboren von tibetischen Eltern in einem freien Tibet oder in Indien. In einem Interview 2005 hat der Dalai Lama ergänzt, dass sein Nachfolger so ausgebildet werden müsse, dass er über den verschiedenen Schulen stehen und „nicht-sektiererisch“ sein, aber wie alle früheren Dalai Lamas aus dem Kloster Drepung kommen solle. Und in einer (im Anhang abgedruckten) Verlautbarung aus dem Jahre 2011 hat er erklärt,

dass er eine endgültige Entscheidung über die Zukunft der Institution des Dalai Lama erst im Alter von „etwa 90 Jahren“ treffen werde!

Was den 17. Karmapa Ugyen Trinley Dorje, wie der Dalai Lama eine Inkarnation des Bodhisattva Avalokiteśvara, betrifft, so meint eine Mehrheit, er solle den reinkarnierten Dalai Lama anerkennen und ihn als Regenten bis zu seiner Mündigkeit vertreten. Das Tulkusystem als Ganzes solle nicht abgeschafft, sondern reformiert werden. Auch diese Befragung von 2004/2005 bestätigt lediglich längst bekannte Meinungen, die sich bis heute kaum geändert haben dürften. Lediglich die Stellung des jungen Karmapa hat sich wohl noch verfestigt.

Insgesamt gesehen handelt es sich bei der vorliegenden Arbeit um eine biedere Bestandsaufnahme mit unspektakulären Ergebnissen.

Egbert Assbauer



Hellmuth Hecker
Der Heilsweg des Erwachten
 Ein Leitfaden für angewandten Buddhismus
 504 Seiten, Paperback
 ISBN 978-3-931095-86-4 25 Euro

Der Heilsweg des Erwachten beschreibt wie kaum eine andere Arbeit in deutscher Sprache breit gefächert und facettenreich die spirituelle Praxis des Buddhismus. Der von dem Buddha als Vierte Edle Wahrheit verkündete Achtfache Pfad ist der rote Faden, an dem entlang der Autor eine bemerkenswerte Fülle von Stoff aufbereitet. Als exzellenter Kenner nicht nur

der christlichen Mystik zeigt der Autor immer wieder erhellende Parallelen in den anderen Religionen und verweist damit auf den universellen Wahrheitsgehalt aller großen Weisheitslehren. Er stellt aber auch die Einzigartigkeit der buddhistischen Lehre heraus – eben das, „was den Erwachten eigentümlich ist“ und in keiner Religion oder Weltanschauung sonst zu finden ist: das Transzendieren alles Gewordenen und Bedingten, das Übersteigen jeder Erfahrung.



DIE LEHRREDEN DES BUDDHA
 aus der **Angereichten Sammlung** (Anāguttara-Nikāya).
 Aus dem Pālikanon übersetzt von Nyānatiloka Mahāthera,
 überarbeitet vom ehrwürdigen Nyānaponika.
 1210 Seiten. ISBN 978-3-931095-88-8.
 Box mit 5 Büchern (Paperback). 80 EUR
 Mit der Übernahme der Angereichten Sammlung sind jetzt alle
 4 Hauptsammlungen der Reden des Buddha bei uns erhältlich.



**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