

Liebe Dharma-FreundInnen,

Diesmal nur Deutschsprachiges und wieder einmal greife ich auf Älteres (aber Gutes!) zurück, weil die Neuerscheinungen derzeit eher unergiebig sind:

*Vollendetes Wirken: Thāranāthas Kommentar zum „König unter den Wegen des Strebens nach dem Vollendeten Wirken der Edlen“ mit Ergänzungen von Khenpo Chödrag Rinpoche;* 300 Seiten, gebunden mit Lesebändchen, Bodhi Verlag, Wien 2007. ISBN 978-3-900969-11-6. Regulärer Preis (D) € 29.00, (Ö) € 29.90.

Sicher werdet ihr fragen: „Warum kommt diese Rezension erst jetzt?“ Und tatsächlich war ich bei Durchsicht meiner bisherigen Literaturempfehlungen selber überrascht, diesen für uns so wichtigen Kommentar von Khenpo Rinpoche zu einem unserer zentralen Wege des Strebens bisher nicht schon längst besprochen zu haben. Aber dafür jetzt!

Der Wurzeltext ist ein Abschnitt des Gandavyuha-Sutra, das wiederum einen Teil des umfangreichen Avatamsaka-Sutra darstellt, und geht somit auf Buddha Shakyamuni selbst zurück. Er enthält sämtliche Wege des Strebens in vollständiger Weise und erklärt damit das Wirken eines Bodhisattvas in großer Ausführlichkeit. Jonang Taranatha (1575-1634) hat dazu einen Kommentar verfasst, den der 16. Karmapa vor vielen Jahren Khenpo Rinpoche als Basis für seine Lehrtätigkeit empfohlen hat. Demgemäß beruht die vorliegende Ausgabe auf Belehrungen zu diesen beiden Texten, die Khenpo Rinpoche in den Jahren 1999 und 2000 in Wien gegeben hat und die durch Erläuterungen zu Fragen, die sich im Rahmen dieser Neuübersetzung ergeben haben, noch weiter ergänzt wurden.

Die ineinandergreifenden Erklärungen sind im klug durchdachten Layout entsprechend gekennzeichnet und werden z.B. durch das Kursivsetzen der darin enthaltenen Worte der Wurzelverse und weitere klärende Einfügungen und Fußnoten noch übersichtlicher und leichter lesbar gemacht. Insgesamt ist dadurch ein Vers-für-Vers-Kommentar entstanden, der an Ausführlichkeit wohl keine Wünsche offen lässt, da er neben Details zu Wegen des Strebens im Allgemeinen auch noch eine Fülle von Wissenswertem zu verschiedensten anderen Themen des Mahayana-Dharma enthält. Als Abschluss dieses Buches wird all dies noch abgerundet durch konkrete Praxis-Ratschläge von Khenpo Rinpoche zu diesem Text.

Einziger irritierender (wiewohl verschmerzbarer) Wermutstropfen: die wiederholten grammatikalischen Fallfehler bei Attributsätzen, die einem achtsamen Lektorat eigentlich hätten auffallen sollen. Fazit: ein unersetzbares Standardwerk zum Thema „Wunschgebete“.

Weitere Details dazu findet Ihr unter [http://www.amazon.de/Vollendetes-Wirken-Taranathas-Vollendeten-Erg%C3%A4nzungen/dp/3900969116/ref=sr\\_1\\_1?s=books&ie=UTF8&qid=1404292886&sr=1-1](http://www.amazon.de/Vollendetes-Wirken-Taranathas-Vollendeten-Erg%C3%A4nzungen/dp/3900969116/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1404292886&sr=1-1), über den Button „Hier Klicken Blick ins Buch“ oberhalb der Cover-Ansicht könnt Ihr ins Inhaltsverzeichnis, das Vorwort und einige Textseiten hineinlesen.

Gendün Rinpoche: *Der große Pfau*; 144 Seiten, Taschenbuch, Norbu-Verlag, Heitersheim, 3. überarbeitete Auflage 2007. ISBN 978-3-940269-01-0. Regulärer Preis (D) € 14.90, (Ö) € 15.90. Auch als eBook erhältlich unter [http://www.amazon.de/Der-gro%C3%9Fe-Pfau-tibetischen-ebook/dp/B00AR17UH8/ref=sr\\_1\\_2?ie=UTF8&qid=1357392600&sr=8-2](http://www.amazon.de/Der-gro%C3%9Fe-Pfau-tibetischen-ebook/dp/B00AR17UH8/ref=sr_1_2?ie=UTF8&qid=1357392600&sr=8-2)

Details unter <http://norbu-verlag.de/Norbu/data.php?2>. Kindle-Preis (D) € 7.72.

Dieses erfreulicherweise bereits vor einigen Jahren wieder aufgelegte Büchlein enthält die deutsche Übersetzung jener Belehrungen, die unter dem Titel „Working with the Emotions“ den ersten Teil in der von mir in meiner letzten Aussendung bei Shamar Rinpoches Buch angegebenen englischen Originalausgabe ausmachen. Gendün Rinpoche gelingt es in diesen – auf einem Kapitel zum Umgang mit Gefühlen aus einem Text von Karma Chagme basierenden – Belehrungen aus dem Jahr 1990 auf prägnante Weise, die verschiedenen Ebenen herauszuarbeiten, auf denen buddhistische Praktizierende mit ihren Emotionen arbeiten können. Sein Ausgangspunkt dabei ist das Aufgeben der Gefühle auf Theravada-

Ebene, das in Bedeutung und Zielsetzung klar definiert wird, sodass (auch für Westler, denen das leicht passieren kann) keine Missverständnisse entstehen können. Daran schließt sich ein Abschnitt aus Mahayana-Sicht zur Transformation von Emotionen an, in dem auch die anzuwendenden Gegenmittel ausdrücklich angesprochen werden. Und schließlich werden im Vajrayana-Abschnitt die Methoden bis hin auf die Mahamudra- und Dzogchen-Ebene kurz skizziert, einschließlich einer knappen Darstellung der Vier Mudras.

Da wohl niemand von uns ganz frei davon ist, immer wieder (auch) mit seinen eigenen Gefühlen Probleme zu haben, ist dieses Buch wohl ein unabdingbarer Helfer auf dem Weg des Dharma und man wird deshalb wohl nicht umhin kommen, es immer wieder mal als Wegweiser oder Ratgeber zur Hand zu nehmen.

Weitere Details dazu findet Ihr unter <http://norbu-verlag.de/Norbu/data.php?2>.

Gendün Rinpoche: *Lasst einfach los: Übertragung des Dharma von Herz zu Herz*; 128 Seiten, Taschenbuch, Joy Verlag, Oy-Mittelberg 2008. ISBN 978-3-928554-67-1.

Regulärer Preis (D) € 14.95, (Ö) € 15.40.

Es ist sehr selten, dass Belehrungen, die große Meister Praktizierenden in einem Dreijahres-Retreat gegeben haben, einem weiteren Kreis – auch nur auszugsweise – zugänglich gemacht, geschweige denn in Buchform publiziert werden; genau das aber ist Inhalt dieses Taschenbuches. Alles, was Gendün Rinpoche in seinen darin zusammengestellten Unterweisungen ausführt, hat er mehr oder minder ausführlich auch öffentlich gelehrt, jedoch kommt es hier direkter und dadurch wohl auch eindringlicher herüber. Das spiegelt sich auch in der Gliederung dieses Bandes wieder, das dem jeweiligen Abschnitt aus Lama Gendüns Ausführungen immer prägnante Kernsätze daraus voranstellt, die in ihrer Knappheit durchaus als Schlüsselunterweisungen verstanden werden können. Dabei geht es unter anderem um den Unterschied in der Art, wie Tibeter und Westler den Dharma aufnehmen, um die Höhen und Tiefen im Verlauf des Übens und die immer wieder auftretenden Fallstricke in der Praxis, die Wichtigkeit des Lamas und seines Segens und welchen falschen Auffassungen von Geduld und Mitgefühl wir leicht aufsitzen können. Besonders betont Gendün Rinpoche, dass für Praktizierende sich einschleichender Stolz die größte Gefahr und den schwerwiegendsten Fehler in ihrer spirituellen Entwicklung darstellt. Bei alledem strahlt von seinen Worten immer große Güte und Herzenswärme aus und selbst wenn er kritisiert, so tut er das mit großem Feingefühl, legt jedoch zugleich schonungslos die Fehler unseres Egos bloß. Und das sind natürlich nicht nur die von Retreat-TeilnehmerInnen, sondern jene, die wir alle mit ihnen teilen. So bietet dieses Buch – wiewohl nicht sehr seitenreich – für alle Praktizierenden (auch) jede Menge Stoff zum selbstkritischen Kontemplieren!

Weitere Details dazu findet Ihr unter [http://www.joy-](http://www.joy-verlag.de/epages/62685029.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/62685029/Products/21)

[verlag.de/epages/62685029.sf/de\\_DE/?ObjectPath=/Shops/62685029/Products/21](http://www.joy-verlag.de/epages/62685029.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/62685029/Products/21), wo Ihr über das Icon „Blättern im Buch“ unterhalb der Buchbesprechung oder aber direkt unter

[http://abcwidget.midvox.net/center/cm/cm\\_cm.php?v3156=3502371511&v8312=joy-verlag.de&flash=1&v7376=9783928554671](http://abcwidget.midvox.net/center/cm/cm_cm.php?v3156=3502371511&v8312=joy-verlag.de&flash=1&v7376=9783928554671) auch in die ersten 20 Seiten im Echt-Format hineinlesen könnt.

Pema Chödrön: *Geh an die Orte, die du fürchtest: Buddhas Weg zu Furchtlosigkeit in schwierigen Zeiten*; 192 Seiten, broschiert, Arbor Verlag, Freiamt, 2. Auflage 2007.

ISBN 3-3936855-67-8. Regulärer Preis (D) € 14.90, (Ö) € 15.40.

Wie bereits letzthin angekündigt hier ein weiterer Titel dieser Autorin zum Thema Geistes-training / Lojong und – ähnlich wie ihr in der letzten Aussendung besprochenes Buch „Wenn alles zusammenbricht“ – ein Band, der einen auch beim eigenen Krisenmanagement unterstützen kann. Schwerpunkte sind diesmal die Vier Unermesslichen mit einem sehr praktischen Ansatz, sie in sieben Stufen mit steigendem „Herausforderungsgrad“ zu üben, samt ausführlichen und sehr alltagsnahen Erklärungen zu den nahen und fernen Feinden von Liebender Güte, Mitgefühl, (Mit)Freude und Gleichmut. Weitere Themen stellen u.a. die Sechs Paramitas, die drei Arten von Faulheit (= Gewohnheitstendenzen, die uns lähmen), der spiri-

tuelle Freund und das Sich-Entspannen in Bodenlosigkeit und Ungewissheit dar. Pema Chödrön betont dabei das durchaus Mut erfordernde Motto „Nicht flüchten, sondern hinschauen“ (auf die eigenen Neurosen, Schleier, Gewohnheitsmuster etc.), unterstreicht gleichzeitig aber auch, dass wir in jedem Augenblick unseres Lebens völlige Entscheidungsfreiheit haben, mit der jedoch natürlich unweigerlich auch Eigenverantwortung einhergeht. Darauf bezieht sich auch ihre (auf ihren Lehrer Chögyam Trungpa Rinpoche zurückgehende) Bezeichnung „Weg des friedvollen Kriegers“ für den Bodhisattva-Pfad. Insgesamt – wie all ihre frühen Bücher – eines, das man immer wieder als Hilfestellung zur Hand nimmt, wenn es „eng“ wird; zumindest geht es mir so damit. Weitere Details dazu findet Ihr unter <http://www.arbor-verlag.de/buch/geh-die-orte-die-du-f%C3%BCrchtest> und zu einer Leseprobe der ersten 36 Seiten kommt Ihr entweder über das Icon „Leseprobe dieses Buches“ rechts unterhalb des Bestell-Buttons oder direkt unter <http://www.arbor-verlag.de/files/9783936855678.pdf>.

**Zuletzt zur Erinnerung wie immer mein Bestell-Tipp zum Geldsparen bei *englischen* (davon nächstes Mal mehr!) Büchern** (bis zu 30%, auch auf Neuerscheinungen): das Website [www.bookbutler.com](http://www.bookbutler.com) durchsucht dzt. 53 Online-Anbieter und reiht sie ansteigend nach Preis. Details dazu findet Ihr in meiner allerersten Aussendung.

Ich wünsche Euch interessantes Studium und Lesen und gute Praxis

Euer Georg, der Dharma-Bücherwurm