

Liebe Dharma-FreundInnen,

Neben einem Titel in Memoriam Shamar Rinpoche möchte ich diesmal auf zwei englische und eine deutsche Veröffentlichung hinweisen, die alle schon etwas länger am Markt sind und die man bei Interesse eher bald erwerben sollte, weil sie vielleicht demnächst außer Druck gehen werden:

Künzig Shamar Rinpoche: *Buddhistische Sichtweisen und die Praxis der Meditation*; 128 Seiten, Taschenbuch, Joy-Verlag, Oy-Mittelberg 2007. ISBN 978-3-928554-65-7. Regulärer Preis (D) € 14.95, (Ö) 15.40.

Obwohl es nirgendwo in diesem Buch explizit erwähnt wird, sondern nur in einer Anmerkung angedeutet, sind die beiden ersten Teile dieses Bandes ein Kommentar zu „Das Shastra von der Unterscheidung zwischen Bewusstheit und Weisheit“ (tib. Namshe Yeshe) des 3. Karmapa Rangjung Dorje, das Khenpo Chöchok bei Karma Samphel Ling 2013 und 2014 unterrichtet hat. Erst Lama Lhündrups Fußnote in dem in der vorigen Aussendung besprochenen Ngöndro-Buch hat mich auf diesen Zusammenhang aufmerksam gemacht und die Überprüfung anhand der englischen Originalausgabe (Teil 2 in „A Change of Expression“, Éditions Dzambala, Dhagpo Kagyü Ling 1992) hat diese Angabe dann bestätigt.

Es geht in diesem Text im ersten Teil um den theoretischen Hintergrund, vor allem den getäuschten und den Weisheitsgeist, und damit um buddhistische Erkenntnistheorie (tib. Tsema), wie Khenpo Chödrag Rinpoche sie zuletzt auch beim City-Retreat in Wien im heurigen Februar unterrichtet hat. Zwar handelt es sich bei diesem Büchlein nicht um einen ausführlichen Vers-für-Vers-Kommentar, aber die Sichtweisen der vier philosophischen Schulen des Buddhismus und ihre Unterschiede werden ebenso klar wie knapp auf den Punkt gebracht. Daran schließt sich ein ebenso kurz gefasster Überblick über die Fünf Pfade und die Fünf Arten Ursprünglicher Weisheit an. Im zweiten Teil des Buches gibt Shamar Rinpoche dann praktische Hinweise zur Anwendung des Theoretischen auf den verschiedenen Stufen der Meditation in der Kagyü-Tradition, von Geistesruhe-Praxis bis hin zur Mahamudra. Im kurzen dritten Abschnitt (einer Ergänzung zur englischen Originalausgabe) mit dem Titel „Die vier Wege der Weisen“ geht es schließlich darum, worauf man sich als Praktizierende/r beim Üben konkret stützen soll.

Weitere Details dazu findet Ihr unter http://www.joy-verlag.de/epages/62685029.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/62685029/Products/20&ViewAction=ViewProduct, über den Button „Blättern im Buch“ unterhalb der Buchbesprechung könnt Ihr unter http://abcwidget.midvox.net/center/cm/cm_cm.php?v3156=3502371511&v8312=joy-verlag.de&flash=1&v7376=9783928554657 auch noch das Inhaltsverzeichnis und die ersten 12 Seiten im Echt-Format lesen.

Pema Chödrön: *Wenn alles zusammenbricht: Hilfestellung für schwierige Zeiten*; 224 Seiten, Taschenbuch, Goldmann Verlag, München, 7. Auflage 2001. ISBN 978-3-442215-25-6. Regulärer Preis (D) € 7.95, (Ö) € 8.20. Auch als Kindle Edition oder EPUB erhältlich, regulärer Preis jeweils € 6.99 (D und Ö).

Anhand von Lebenskrisen, wie wir alle sie kennen und durchmachen, gibt die Autorin, eine langjährige Schülerin von Chögyam Trungpa Rinpoche, auf oft sehr direkte und pragmatische Art Ratschläge zum Umgang mit schwierigen Erfahrungen. Sie betont dabei – getreu den Lojong-Lehren, zu denen sie mehrere empfehlenswerte Bücher verfasst hat und die ich am KSL-Website bereits besprochen habe (ein weiteres folgt in der nächsten Aussendung) – dass es nur von unserer eigenen Wahrnehmung der sogenannten Realität abhängt, ob wir diese Schwierigkeiten als Hindernisse und Feinde oder aber als Lehrer und Freunde auf dem Weg sehen. Dabei scheut sie sich auch nicht, eigene Erlebnisse als Beispiele anzuführen oder die provokante Frage zu stellen, ob der Buddha ohne die Vier Maras überhaupt zur Erleuchtung erwacht wäre. Sie zeigt Methoden auf, wie man schmerzvolle Emotionen nutzen

kann, um Weisheit, Mitgefühl und Mut zu üben, beschreibt Arten zu kommunizieren, die zu Offenheit und wahrer Vertrautheit mit Anderen führen, und wie man seine negativen Gewohnheitsmuster umkehren kann. Besonders hilfreich sind die Kapitel über Hoffnung und Furcht und Wege über Beides hinauszugehen, sowie die Beziehung von Hoffen und Angst zu den Acht Weltlichen Dharmas. Weitere Abschnitte befassen sich z.B. mit der Praxis von Geben und Nehmen (Tonglen, dem die Autorin aber auch ein eigenes Büchlein gewidmet hat; siehe KSL-Website), einem knappen Überblick über die Sechs Paramitas und drei Methoden mit chaotischen Situationen zu arbeiten.

Weitere Details und zahlreiche Kundenrezensionen zu diesem Titel findet Ihr unter http://www.amazon.de/Wenn-alles-zusammenbricht-Hilfestellung-schwierige/dp/3442215250/ref=tmm_pap_title_0?ie=UTF8&qid=1405684296&sr=1-1, über den Button „Hier Klicken Blick ins Buch“ oberhalb der Cover-Ansicht könnt Ihr ins Inhaltsverzeichnis, Vorwort und einige Textseiten hineinlesen.

Jampa Mackenzie Stewart: *The Life of Gampopa*; 200 Seiten, Paperback, Snow Lion Publications, Ithaca, 2nd edition 2004. ISBN 978-1-559392-14-3. Regulärer Preis US \$ 13.49, Kindle Edition US \$ 11.86

Es ist schon irgendwie erstaunlich, dass es gerade über diesen „Vater“ aller vier großen und acht kleineren Dhagpo Kagyü-Linien bisher keine *ausführlichere* Biographie in westlichen Sprachen gab. Der Autor dieses Buches, selbst Praktizierender, erklärt die Gründe dafür aber gleich im Vorwort: Tatsächlich war es auch ihm – trotz Mithilfe seiner eigenen Lehrer aus der Kagyü- und Nyingma-Tradition – bisher nicht möglich, einen tibetischen Text mit der *vollständigen* Lebensgeschichte Gampopas zu finden. Daher hat er sich bemüht, aus verschiedenen anderen tibetischen Quellen und auch aus bereits auf Englisch veröffentlichten Büchern von Lamas alles zu sammeln, um diese Biographie zusammenstellen zu können. Auf sich dabei zwangsläufig immer wieder ergebende divergierende Angaben oder Widersprüche wird dabei in den Fußnoten eingegangen. Wie Stewart erwähnt, war es ihm dabei wichtig nicht nur Übersetzer und Herausgeber, sondern auch ein guter Geschichtenerzähler zu sein und diesem Vorsatz wird er wohl auch wirklich gerecht. Denn das Buch ist lebendig und flüssig geschrieben, mit reichlichen Auszügen aus Vajra-Gesängen, v.a. von Milarepa, und sinnvollen Ergänzungen wie einem ausführlichen Glossar, einer 22-seitigen Geschichte der verschiedenen Kagyü-Linien samt ihren wichtigsten Vertretern und einer kurzen Darstellung von Gampopas Mahamudra-System, bei dem allerdings leider (zumindest mir) Details zum Unterschied von Sutra- und Tantra-Mahamudra fehlen. Dennoch insgesamt: sehr inspirierend!

Weitere Details dazu findet Ihr unter http://www.amazon.com/Life-Gampopa-Jampa-Mackenzie-Stewart/dp/1559392142/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1401786971&sr=1-1, über den „Look Inside“-Button rechts oberhalb des Titelbilds könnt Ihr das Inhaltsverzeichnis und die ersten Seiten ansehen.

Khandro Rinpoche: *This precious Life: Tibetan Buddhist Teachings on the Path to Enlightenment*; 208 Seiten, Paperback, Shambhala Publications, Boston 2005. ISBN 978-1-590301-74-6. Regulärer Preis US \$ 18.60, Kindle Edition 14.98.

Seltsam und bedauerlich, dass es gerade zu den so fundamentalen „Vier Grundgedanken, die den Geist auf den Dharma ausrichten“ bisher in westlichen Sprachen kaum Übersetzungen und Kommentare gibt. Diese Lehren kamen ursprünglich aus der Kadampa-Tradition Atishas über Gampopa in die Kagyü-Linien. Die Autorin dieses Kommentars ist eine der ganz wenigen auch im Westen lehrenden tibetischen Dharma-Lehrerinnen, Reinkarnation der Gemahlin und spirituellen Gefährtin des 15. Karmapa, Tochter von Mindrolling Trichen Rinpoche, dem verstorbenen Oberhaupt der Nyingma-Linie und in beiden Traditionen ausgebildet. Indem das Buch auf die Kostbarkeit der menschlichen Geburt, Vergänglichkeit, die Leiden der sechs Daseinsbereiche, Karma und (als Ergänzung zu den Vier Grundgedanken) auf Zuflucht und Meditationspraxis eingeht, kann es gleichsam auch als kurz gefasste Ein-

führung in den tibetischen Buddhismus angesehen werden. Die immer wieder in die Kapitel eingestreuten Kontemplationen zum jeweils gerade behandelten Thema regen einen zum Nachdenken an, auch über die eigene Sichtweise dazu und inwieweit es einem tatsächlich gelingt, sie auch selbst umsetzen. Dabei scheut sich Khandro Rinpoche nicht, oft sehr direkt und schonungslos (wer sie je bei Belehrungen gehört hat, weiß, was ich meine) irrige Konzepte und Sichtweisen – vor allem im Abschnitt über Zuflucht – aufzuzeigen, denen man oft selbst als erfahrene/r Praktizierende/r (immer noch und immer wieder) aufsitzt.

Leider ist dieses Buch in seiner – sehr gelungenen – deutschen Übersetzung (*Wertvolles Leben: Der Weg des tibetischen Buddhismus*; Diederichs Gelbe Reihe im Heinrich Hugendubel Verlag, München 2003; ISBN 978-3720-524766) seit längerem vergriffen und daher nur mehr gebraucht zu relativ hohen Preisen erhältlich (z.B. über www.bookbutler.de).

Weitere Details zur englischen Originalausgabe findet Ihr unter

http://www.amazon.com/This-Precious-Life-Teachings-Enlightenment/dp/1590301749/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1402201730&sr=1-1&keywords=This+Precious+Life, über den „Look Inside“-Button rechts oberhalb des Titelsbilds könnt Ihr dort das Inhaltsverzeichnis und die ersten Seiten ansehen. Mehr dazu gibt es unter <http://www.shambhala.com/this-precious-life.html>, wo Ihr über den „Browse Inside“-Button unter dem Titelbild unter <http://en.calameo.com/read/0000392570ba84e9f6352> die ersten 31 Seiten im Echt-Format lesen könnt.

Zuletzt zur Erinnerung wie immer mein Bestell-Tipp zum Geldsparen bei englischen Büchern (bis zu 30%, auch auf Neuerscheinungen): das Website 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