

Liebe Dharma-Freundinnen,

Leider werden gute Neuerscheinungen von deutschsprachigen Dharma-Büchern zunehmend seltener, weil auch in diesem Nischensegment des Buchhandels die Wirtschaftskrise ihre „Opfer“ fordert. Daher greife ich auch diesmal wieder auf schon vor längerer Zeit Erschienenes zurück.

Anyen Rinpoche: *Momentary Buddhahood – Mindfulness and the Vajrayana Path*; 152 Seiten, Paperback, Wisdom Publications, Boston 2009. ISBN 978-0-861-715-985. Preis US \$ 15.95

Dieser Titel ist – zumindest meines Wissens nach – das erste Buch, das sich spezifisch im Kontext des *tibetischen* Buddhismus ausführlicher mit Achtsamkeitspraxis auseinandersetzt. Die meisten von uns, die sich mit diesem Aspekt des Buddhadharma vertraut machen wollten, haben (wie auch ich) dazu bisher wohl meist auf Publikationen aus der Vipassana-Tradition des Theravada oder jene von Thich Nhat Hanh zurückgegriffen. Anyen Rinpoche ist ein jüngerer Lama aus der Nyingma-Tradition und hier im Speziellen aus der Linie des großen Lehrers Patrul Rinpoche (dessen inspirierendes Stufenweg-Grundlagenwerk „Die Worte meines vollendeten Lehrers“ ihr unter http://www.karma-sampheiling.at/home/index.php?option=com_booklibrary&task=view&id=10&catid=42&Itemid=35&lang=de besprochen findet). Das hier empfohlene Büchlein ist zwar recht schmal, geht aber dennoch in die Tiefe, wobei der Autor sich einer Sprache bedient, die für Anfänger ebenso zugänglich ist wie für schon erfahrenere Dharma-Praktizierende. Er betont dabei das schrittweise Vorgehen von Augenblick zu Augenblick und bezieht sich daher auch stark auf unsere alltäglichen Tätigkeiten. Besonders geschickt und hilfreich (weil einprägsam) finde ich die kurzen Zusammenfassungen am Ende jedes Kapitels. Für mich ganz persönlich ein Buch, das ich immer wieder zum Auffrischen hernehme.

Weitere Details dazu findet Ihr unter <http://www.wisdompubs.org/Pages/display.lasso?-KeyValue=33086&-Token.Action=Search&image=1>.

Garchen Rinpoche: *Mahamudra und wie man mit drei Nägeln den Kern trifft: Erklärungen zu unserer ursprünglichen Natur*; 96 Seiten, Klappenbroschur, Otter Verlag, München 2008. ISBN 978-3-933529-29-9. Regulärer Preis (Ö) € 15.30

Ein großer Lehrer der Drikung Kagyü-Tradition erläutert hier einen Vajra-Gesang Milarepas über die Kernpunkte von Sichtweise ohne Anhaftung, von Übung, Lebensführung und Frucht der Praxis jenseits von Furcht und Hoffnung. Der Autor geht darüber hinaus in seinem Kommentar auf die beiden Arten der Wirklichkeit, die 4 Maras, die 6 bzw. 10 Paramitas und die Zufluchtnahme im Sinne dieser Transzendenten Tugenden ein. Dieses weite Spektrum macht diesen Band – obwohl vom Seitenumfang her recht schmal – zu einer wertvollen Praxishilfe, zumal Garchen Rinpoches Ratschläge und Übungsanleitungen mehr als bloße Theorie sind, denn sie entspringen direkt seiner gelebten Erfahrung in den Kagyü- und Nyingma-Lehren.

Weitere Details dazu findet Ihr unter <http://www.otterverlag.de/Seiten/Sortiment.html> (etwa auf der Mitte der Webseite).

Karmapa Übersetzungskomitee (Hrsg.): *Lodjong – Der Große Weg des Erwachens: Grundlagentexte des Mahayana-Geistetrainings*; 416 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag und 2 Lesebändchen, Norbu-Verlag, Obermoschel, 1. Auflage 2009. ISBN 978-3-940269-02-7. Regulärer Preis (Ö) € 28.90.

Das ist nicht noch ein weiteres der üblichen Lojong-Bücher, die meist das 7- oder 8-Punkte-Geistetraining erläutern (obwohl auch diese beiden Texte samt Kommentaren hier inkludiert sind). Vielmehr wurde hier ein umfassenderer Zugang gewählt: Von den Wurzeln im Frühbuddhismus (Theravada) beginnend bis zum 1. Jamgön Kongtrul Rinpoche, Lodrö Thaye,

spannt sich der Bogen an Lehr-Texten, Biographien bedeutender Lojong-Meister (darunter eine ausführliche von Buddha Shakyamuni auf der Basis von Taranathas „Geschichte des Buddhismus in Indien und Tibet“) und Praxis-Texten (aus dem Drei-Jahres-Retreat in Rumtek unter dem 16. Karmapa), der hier zusammengestellt wurde. Der Herausgeber dieses Bandes, Lama Sönam Lhündrup, ist ein Vielen von uns bekannter Schüler Lama Gendün Rinpoches und die solide Ausstattung (mit 2 Lesebändchen) macht dieses inspirierende Buch noch attraktiver. Nur für die LeserInnen englischer Dharma-Bücher eine kleine einschränkende Warnung: die Texte der Teile 3 & 4 sind fast vollständig der (noch um Einiges umfangreicheren) Lojong-Textsammlung „Mind Training – The Great Collection“ (Band 1 aus der Library of Tibetan Classics, Wisdom Publications, Boston 2006) entnommen, allerdings hier alle in Neuübersetzungen direkt aus dem Tibetischen. Nichtsdestotrotz wärmstens empfohlen und nicht nur für jene, die an Lama Yeshe Sangmos Lojong-Kursen und den damit verbundenen Praxisabenden teilnehmen.

Weitere Details dazu findet Ihr unter <http://norbu-verlag.de/Norbu/data.php?11>.

Zur Erinnerung nochmals mein Bestell-Tipp zum Geldsparen bei *englischen* Büchern (bis zu 30%, auch auf Neuerscheinungen): das Website www.bookbutler.com durchsucht ca. 100 Online-Anbieter und reiht sie ansteigend nach Preis.

Ich wünsche Euch interessantes Studium und Lesen und gute Praxis

Euer Georg, der Dharma-Bücherwurm