

Liebe Dharma-FreundInnen,

Zuerst ein Update: Shamar Rinpoches in der letzten Aussendung empfohlene kleines Büchlein über shine mit dem englischen Titel *Boundless Awakening* ist nun in deutscher Übersetzung unter dem Titel *Grenzenloses Erwachen: Das Herz buddhistischer Meditation* erschienen. 72 Seiten, broschiert, Joy Verlag, Oy-Mittelberg 2013. ISBN 978-3-92855-491-6. Preis (Ö) € 10.30.

Ihr habt diesmal Lust auf eher alltagsnahe Praxisbezogenes? Auch das lässt sich machen!

Lama Jigme Rinpoche: *Ein Weg der Weisheit*; 205 Seiten, Paperback mit Schutzeinband, Rabse Éditions, Frankreich 2013. ISBN . 978-2-9537216-8-3. Regulärer Preis € 17

Dieser kleinformatische Band basiert auf einer Belehrungsreihe, die Jigme Rinpoche von 1997 bis 1999 in Dhagpo Kagyü Ling gegeben hat und wurde durch zusätzliche Erläuterungen ergänzt. Anhand der jeweils relevanten tibetischen Begriffe (endlich einmal auch in einem deutschsprachigen Buch!) gibt Lama Jigmela Erklärungen zu buddhistischer Psychologie und Meditation, den Vier Grundgedanken, Zuflucht, Bodhichitta und Vajrayana-Ermächtigungen, der Problematik des Konzeptes eines Selbst, zur Bedeutung der buddhistischen Praxis sowie zur Rolle von Lama und Schüler und ihrer Beziehung zueinander im tibetischen Buddhismus. Dabei spricht er immer wieder auch mögliche Hindernisse an, die sich einem leicht in den Weg stellen können. Seine Hauptquelle für all dies ist Gampopas „Juwelenschmuck“ und die Belehrungen sind sprachlich sehr klar und nachvollziehbar formuliert (ein Kompliment dafür auch dem Übersetzerin-Lektorin-Team), ohne viel Vorwissen vorauszusetzen; also wohl auch gut lesbar für „Neueinsteiger“.

Persönlich sehr bereichernd habe ich die Aussage gefunden, dass wir laut der Lehre des Buddha (im Gegensatz zu den Dogmen anderer spiritueller Traditionen) eigentlich nicht zu leiden brauchen, es aber trotzdem notwendig ist, das Leid zu verstehen und Jigme Rinpoches Betonung der Tatsache, dass letztendlich alles von einem selbst abhängt, wenn man den Weg des Buddhadharmas geht.

Weitere Details dazu findet Ihr unter <http://www.rabseleditions.com/Ouvrages/Ouvrages.html>

Thich Nhat Hanh: *Der furchtlose Buddha: Was uns durch die Angst trägt*; 224 Seiten, gebunden, Goldmann Arkana, München 2013. ISBN 978-3442341320. Preis (Ö) € 19.60

Wer von uns hat nicht vor irgendetwas Angst, z.B. Erreichtes wieder zu verlieren – d.h. Angst vor Vergänglichkeit? Und auch wenn Furcht rein evolutionsbiologisch ein sinnvoller Überlebensinstinkt sein mag, so stellt sie doch im Alltag und auch im Zusammenhang mit unserer Praxis oft ein Hindernis dar, indem sie unsere Bemühungen blockiert. Wie schon in seinem Titel über Ärger (siehe weiter unten) befasst sich Thich Nhat Hanh auch hier wieder sowohl mit den Ursachen dieser Emotion als auch – ganz praktisch – mit hilfreichen Gegenmitteln. Für ihn geht Angst insofern mit Begierde und Anhaften einher, als wir gerne dauerhaft Sicherheit und Glück haben wollen. Er meint, weil wir diese Sehnsucht nie völlig befriedigen können, laufen wir dem immer weiter nach und bleiben so in der Angst, es nie zu erreichen. Als Auswege greift er einerseits (typisch für seine Dharma-Tradition) die Praxis der Achtsamkeit auf, bietet aber andererseits auch Anweisungen zu spezifischen Meditationen/Kontemplationen zum Umwandeln von Furcht, zur Tiefenentspannung und zum Entwickeln von Liebenden Güte an. Ein kurzer Kommentar zu den Fünf Achtsamkeitsübungen (= Fünf Laiengelübden) und den Fünf Arten des Gewahrseins im Zusammenleben runden das Buch ab.

Weitere Details dazu, wie eine Leseprobe der ersten 22 Seiten und eine Kurzbiographie des Autors findet Ihr unter

<http://www.randomhouse.de/Buch/Der-furchtlose-Buddha-Was-uns-durch-die-Angst-traegt/Thich-Nhat-Hanh/e418774.rhd>

Die folgenden zwei Titel behandeln, auch anhand von Fallbeispielen, beide dasselbe (und leider wohl immer aktuelle) Thema „Zorn“, wenn auch von durchaus unterschiedlichen Ansätzen und Zugängen aus. Ich konnte keinem von beiden den Vorzug geben; meines Erachtens sind beide wirklich empfehlenswert. Daher mein Tipp: selbst ansehen, hineinlesen und dann entscheiden oder aber beide kaufen (zumindest Thich Nhat Hanhs Titel ist ja als günstiges Taschenbuch erhältlich).

Thubten Chodron: *Es ist Dein Ärger: Methoden zum Umgang mit starken Gefühlen*; 224 Seiten, gebunden, Theseus im J. Kamphausen Verlag, München, 2. Auflage 2011. ISBN 978-3899015249. Regulärer Preis (Ö) € 20.60

Die Autorin ist eine amerikanische Gelug-Nonne und erfahrene Meditationslehrerin, die u. a. unter der Leitung des Dalai Lama und von Lama Zopa Rinpoche studierte. In 18 Kapiteln, deren Überschriften im Stil der bekannten prägnanten Lojong-Losungen gehalten sind, zeigt sie hilfreiche Wege auf, um mit schwierigen Umständen und den damit einhergehenden Gefühlen (v. a. Zorn) umgehen zu lernen und zwar auf andere Weise, als wir es bisher gewohnt waren. Denn ihr Zugang kommt eher vom Mahayana-Geistestraining her. Dementsprechend erklärt sie auch, dass es tatsächlich möglich ist, sich von Ärger und vielen anderen leidbringenden Emotionen zu befreien, jedoch nicht dadurch, dass wir die äußeren Bedingungen ändern, sondern vielmehr unsere eigene Einstellungen und Reaktionen auf diese. Die Mittel dazu sind u. a. das Entwickeln von Geduld, Mitgefühl (mit sich selbst und anderen) und verschiedenen Aspekte von Weisheit, der Fähigkeit zum Perspektivenwechsel, aber auch, Geschehenes annehmen und neu bewerten zu können, anstatt ständig zu kämpfen. Dadurch können wir zu einem unerschütterlichen inneren Frieden finden und mehr als bisher in Harmonie mit uns selbst und unserer Umwelt leben.

Weitere Details dazu findet Ihr unter [http://www.amazon.de/Es-ist-Dein-%C3%84rger-Methoden/dp/389901524X/ref=sr\\_1\\_1?s=books&ie=UTF8&qid=1370506640&sr=1-1](http://www.amazon.de/Es-ist-Dein-%C3%84rger-Methoden/dp/389901524X/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1370506640&sr=1-1)

Thich Nhat Hanh: *Ärger: Befreiung aus dem Teufelskreis destruktiver Emotionen*; 256 Seiten, Taschenbuch, Goldmann Arkana, München 2007. ISBN 978-3442217816. Preis (Ö) € 8.20. Kindle Edition € 6.99

Im Gegensatz (oder vielleicht besser gesagt: in Ergänzung) zum gerade besprochenen Titel ist wie immer bei Thich Nhat Hanh auch in diesem Buch sein Ansatz eher einer, der von der Achtsamkeitspraxis ausgeht. Er tut das über das Üben von achtsamem Atmen und Gehmeditation, über ein vertieftes Betrachten der eigenen Wahrnehmungen und Gefühle und das Erkennen, dass auch die andere Person leidet und unserer Hilfe und unseres Mitgefühls bedarf. Auch sieht Thich Nhat Hanh die Ursachen von Zorn nicht im Außen, sondern in uns selbst und erklärt, dass die angemessene Art mit Ärger im Kontext des Buddhadharma umzugehen weder im Unterdrücken oder Bekämpfen, noch im blinden Abreagieren und Ausagieren liegt. Vielmehr betont er (ebenso wie Thubten Chodron), dass wir nur bei uns selbst ansetzen können und zeigt dazu geschickte Mittel und Wege auf, wie beispielsweise das Transformieren von Zorn in Mitgefühl und das Arbeiten an der Erkenntnis des Nicht-Selbst. Zwar gibt es im Anhang einige Überschneidungen mit seinem oben besprochenen Titel über Furcht, aber das mindert den Wert dieses preiswerten, aber doch recht umfangreichen und vielschichtigen Büchleins in keinster Weise.

Weitere Details dazu samt einer mehrseitigen Leseprobe findet Ihr unter <http://www.randomhouse.de/Taschenbuch/Aerger-Befreiung-aus-dem-Teufelskreis-destruktiver-Emotionen/Thich-Nhat-Hanh/e212099.rhd>, sowie Käufer-Rezensionen unter [http://www.amazon.de/%C3%84rger-Befreiung-Teufelskreis-destruktiver-Emotionen/dp/3442217814/ref=sr\\_1\\_1?s=books&ie=UTF8&qid=1370947826&sr=1-1](http://www.amazon.de/%C3%84rger-Befreiung-Teufelskreis-destruktiver-Emotionen/dp/3442217814/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1370947826&sr=1-1)

Zuletzt zur Erinnerung wie immer mein Bestell-Tipp zum Geldsparen bei *englischen* Büchern (bis zu 30%, auch auf Neuerscheinungen): das Website [www.bookbutler.com](http://www.bookbutler.com) durchsucht dzt. 58 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