

Liebe Dharma-FreundInnen,

Einleitend ein paar persönliche Sätze zu diesen Literatur-Empfehlungen: In den letzten etwa 10 Jahren habe ich fast 100 Dharma-Buchbesprechungen fürs Website und später für diese vierteljährlichen Aussendungen an Euch verfasst. Schon diese Anzahl für sich allein genommen würde für den Aufbau einer eigenen buddhistischen Bibliothek ausreichen. Natürlich war meine Auswahl zwangsläufig nicht immer ganz objektiv; ich habe mich aber immer bemüht, Titel zu empfehlen, die auf jener „Linie“ liegen, die die Belehrungen von Khenpo Rinpoche und unseren anderen Lehrern uns vermitteln.

Die Finanzkrise 2008 hat leider auch die – meist mit buddhistischen Zentren oder Lehrern verbundenen – buddhistischen Verlage in Europa und den USA nicht verschont und dementsprechend sind seitdem Neuerscheinungen zunehmend seltener geworden. Was Empfehlenswertes aus bereits Erschienenem betrifft, so habe ich mit dem Untenstehenden nun all meine „Reserven“ aufgebraucht und damit quasi mein „Pulver verschossen“. Da ich in Sachen Dharmaliteratur keine Kompromisse (siehe oben) eingehen will, kann ich dementsprechend diese Buchempfehlungen für Euch ab jetzt nicht mehr derart regelmäßig wie bisher verfassen und über Gerold aussenden lassen, sondern werde das in Zukunft – je nach Anfall interessanter Neuerscheinungen – wohl nur in größeren und ungleichmäßigeren Abständen schaffen. Ich vertraue auf Euer Verständnis dafür und danke für Euer anhaltendes Interesse.

Passend zu einem solchen Übergang oder „Zwischenzustand“ (im weitesten Sinn des Wortes) daher heute Bücher zum Themenbereich „Sterben und Bardo“:

Francesca Fremantle / Chögyam Trungpa (Hrsg.): *Das Totenbuch der Tibeter*; 176 Seiten, gebunden, mit 17 s/w Abbildungen, Diederichs Verlag, München, Neuauflage 2008. ISBN 978-3-7205-3063-7. Regulärer Preis (D) € 9.99, (Ö) € 10.30. Kindle Edition € 8.99.

Man mag mir meine subjektive Einschätzung verzeihen: Aber trotzdem seit der englischen Erstausgabe dieser Übersetzung im Jahr 1975 mehrere andere (teilweise auch sehr gute) Übertragungen des sogenannten „Tibetischen Totenbuches“ (korrekt „Befreiung durch Hören im Bardo“) erschienen sind (siehe z.B. unten), halte ich diese hier (auch dank des hervorragenden deutschen Übersetzers Stephan Schumacher, eines langjährigen buddhistischen Praktizierenden) immer noch für die am besten lesbare Übersetzung; vor allem für all jene, die sich auf den *zentralen* Kerntextes des Bardo Thödol-Zyklus beschränken wollen. Man mag heute kritisieren, dass Trungpa Rinpoches Ansatz, vor allem in seinem 40-seitigen einleitenden Kommentar, eher psychologisierend gehalten ist. Aber offenbar stellte das in den 70-er Jahren des vorigen Jahrhunderts genau den richtigen Zugang dar, um Hippies und andere Aussteiger für den Dharma zu interessieren und was er zum Wurzeltext zu sagen hat, ist auch heute noch durchaus relevant. Auch war dies die erste Übersetzung durch einen Lama, der selbst in der authentischen Übertragungslinie dieses Werkes steht.

Diese dem Kerntext vorangestellten, ausführlichen und gut strukturierten Erläuterungen erleichtern einem dann das Zurechtfinden in dem weitgehend ungegliederten Wurzeltext, in dem man ohne diese Hilfe leicht den Faden verlieren könnte. Abgerundet werden beide Buchteile durch vier Gebete, die traditionsgemäß im Zusammenhang mit dem Lesen des Textes für Sterbende bzw. Verstorbene rezitiert werden, ein Glossar der Sanskrit-Begriffe, sowie eine kurze Anleitung zu deren korrekter Aussprache.

Weitere Details dazu findet Ihr unter [http://www.amazon.de/Totenbuch-Tibeter-Diederichs-Gelbe-Reihe/dp/3720530639/ref=sr\\_1\\_1?s=books&ie=UTF8&qid=1412781929&sr=1-1](http://www.amazon.de/Totenbuch-Tibeter-Diederichs-Gelbe-Reihe/dp/3720530639/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1412781929&sr=1-1) bzw. am Verlags-Website unter <http://www.randomhouse.de/Paperback/Das-Totenbuch-der-Tibeter/F-Fremantle/e298626.rhd>, wo Ihr über „Blick ins Buch“ am rechten unteren Rand der Cover-Abbildung bzw. unter dem Link „Leseprobe“ unterhalb des Covers in die ersten 15 Seiten hineinlesen könnt.

Graham Coleman (Hrsg.): *Das Tibetische Totenbuch: Erste vollständige Ausgabe*; 736 Seiten mit 16 Farbfoto-Tafeln, gebunden, Arkana Verlag, München 2008. ISBN 978-3-940269-01-0. Regulärer Preis (D) € 29.95, (Ö) € 30.80.

Dies ist die erste *vollständige* Ausgabe des von Padmasambhava/Guru Rinpoche verfassten, als Terma verborgenen und von Karma Lingpa im 14. Jhdt. gehobenen „Totenbuch-Zyklus“ und wohl nur für all jene interessant, die den zentralen Text in seinem *Gesamtzusammenhang* studieren wollen. Zwei weitere ergänzende Schriften aus der umfassenderen Textsammlung zu den „Friedvollen und Zornvollen Yidams“ wurden zur Abrundung hinzugefügt und um ergänzende Hintergrundinformationen zu liefern. Dieses umfangreiche Werk wurde durch denselben Übersetzer adäquat ins Deutsche übertragen wie der gerade oben besprochene Kerntext des Zyklus.

Die insgesamt 14 Schriften umfassen unter anderem Vorbereitende Übungen zum Bardo Thödol, ein Gebet an den Lama, verschiedene Wege des Strebens und Anrufungen, einen Text zum Bereinigen von Verfehlungen, einen anderen zu den sicheren und unsicheren (Vor)Zeichen des nahenden Todes, ein Ritual, wie bei deren Auftreten das Sterben doch noch aufzuhalten ist, einen Masken-Tanz (Cham) und den Wurzeltext zur „Befreiung durch Tragen“ bestimmter Amulette mit Mantras.

All dem vorangestellt wurden ein recht knapper einführender Kommentar des 14. Dalai Lama, eine Einleitung der Herausgeber sowie eine kurze Geschichte des Textzyklus. Die 16 prächtigen Farbtafeln samt übersichtlichen Beschreibungstabellen zur Ikonographie der den Verstorbenen im Bardo erscheinenden Yidams machen die Orientierung im Text hier natürlich viel leichter als in der oben besprochenen Fremantle/Trungpa-Ausgabe des Kerntextes, ebenso wie 49 Seiten an Anmerkungen, ein mit 142 Seiten überaus detailliertes Glossar der Schlüsselbegriffe sowie ein ausführliches Inhaltsverzeichnis mit thematischer Übersicht.

Details unter [http://www.amazon.de/Das-Tibetische-Totenbuch-vollst%C3%A4ndige-einleiten-dem/dp/3442337747/ref=pd\\_sim\\_b\\_7?ie=UTF8&refRID=1XK3DR9990CBy2XBVEG8](http://www.amazon.de/Das-Tibetische-Totenbuch-vollst%C3%A4ndige-einleiten-dem/dp/3442337747/ref=pd_sim_b_7?ie=UTF8&refRID=1XK3DR9990CBy2XBVEG8) oder unter <http://www.randomhouse.de/Buch/Das-Tibetische-Totenbuch/e212084.rhd>, wo Ihr über „Blick ins Buch“ am rechten unteren Rand der Cover-Abbildung bzw. unter dem Link „Leseprobe“ unterhalb des Covers in die ersten 39 Seiten hineinlesen könnt.

Francesca Fremantle: *Luminous Emptiness: Understanding the Tibetan Book of the Dead*; 432 Seiten, Paperback mit 8 Farb-Abbildungen, Shambhala Publications, Boston 2003. ISBN 978-1-57062-925-9. Regulärer Preis US \$ 34.95 (seltsamerweise ist laut Verlags-Website die Hardcover-Ausgabe mit US \$ 26.95 die billigere!). Kindle Edition US \$ 27.59.

Bei diesem Buch handelt es sich um einen sehr ausführlichen und erhellenden Kommentar zum (hier nicht enthaltenen) Kerntext durch die Co-Herausgeberin von Trungpa Rinpoches Übersetzung aus 1975 (s.o.), den diese aber erst 26 Jahre später veröffentlicht hat und der ursprünglich nicht enthaltene, ergänzende Belehrungen von Trungpa mit einbezieht.

Das Buch folgt insofern einer gut überlegten Gliederung, als die für das Textverständnis nötigen buddhistischen Basis-Begriffe (wie etwa die Drei Kayas, Fünf Skandhas, Sechs Daseinsbereiche, Dzogchen/Maha Ati etc.) in dem mit 192 Seiten umfangreicheren ersten Grundlagenteil des Buches wirklich detailliert und umfassend, aber auch bereits immer wieder mit Bezügen zum Bardo Thödol selbst, erläutert werden. Erst danach geht Fremantle dann in fünf Kapiteln direkt und chronologisch auf den Wurzeltext und die Bardos ein; dieses Vorgehen spart jede Menge überlanger und umständlicher Fußnoten und Querverweise. Besonders erhellend (weil selten in dieser Ausführlichkeit in westlichen Publikationen zu finden) erscheinen mir die Erklärungen zu Funktion, Ikonographie und Symbolik der zornvollen Yidams; interessant auch ihre Bemerkungen im Vorwort zu Übersetzungsvarianten zur 1975er Ausgabe.

Auch im Zusammenhang mit der gerade zuvor besprochenen Gesamtübersetzung (die ja keinen ausführlicheren Text-Kommentar enthält) ist dieses Buch nicht nur ein hilfreicher „Wegweiser durch die Bardos“, sondern auch eine wirkliche Bereicherung in Bezug auf die Klärung grundlegender Dharma-Begriffe und -Konzepte.

Weitere Details dazu findet Ihr unter oder unter [http://www.amazon.com/Luminous-Emptiness-Understanding-Tibetan-Book/dp/1570629250/ref=tmm\\_pap\\_title\\_0?ie=UTF8&qid=1412783363&sr=1-1](http://www.amazon.com/Luminous-Emptiness-Understanding-Tibetan-Book/dp/1570629250/ref=tmm_pap_title_0?ie=UTF8&qid=1412783363&sr=1-1), wo ihr über den „Look Inside“ button rechts oberhalb des Titelbildes das Inhaltverzeichnis einsehen und in die ersten Seiten hineinlesen könnt.

Anyen Rinpoche: *Dying With Confidence: A Tibetan Buddhist Guide to Preparing for Death*; 174 Seiten, Paperback, Wisdom Publications, Somerville, 2010. ISBN 978-0-86171-656-2. Regulärer Preis US \$ 16.95. eBook bundle (PDF, epub, mobi) US \$ 12.99 (übers Verlag-Website). Kindle Edition US \$ 14.23.

Der Autor ist einer der jüngeren Nyingma-Lehrer aus der Tradition von Patrul Rinpoche und der Longchen Nyingthik-Übertragungslinie und lebt seit 2004 in den USA. Im Gegensatz zu den drei oben besprochenen Titeln liegt der Schwerpunkt seines Buches eindeutig auf dem Bardo des Sterbens und einer *aktiven* Vorbereitung darauf; hingegen werden die im sogenannten Tibetischen Totenbuch sehr ausführlich beschriebenen Bardos der Erscheinungen und der Wiedergeburt hier auf 10 Seiten relativ kursorisch abgehandelt.

Genau darin liegt (auch in Ergänzung zu den oben besprochenen Textausgaben) aber die eigentliche Stärke der in diesem relativ schmalen Band enthaltenen Belehrungen: Sie stellen die tatsächliche *praktische* Anwendbarkeit für *Praktizierende* in den Vordergrund sowie deren Umsetzung. Dazu werden nicht nur im ersten und zweiten Buchteil die theoretischen Grundlagen aus den Bardo-Lehren erläutert. Vielmehr geht Anyen Rinpoche in den Teilen drei und vier und den sechs Anhängen ganz *pragmatisch* vor: Hier gibt er Erläuterungen zu Buddhismus und westlicher Wissenschaft und auch klare Empfehlungen, wie man z.B. als Dharma-Praktizierende/r im Westen einen „Dharma Will“ – eine Art spirituelles Testament (nicht im juristischen Sinne) – aufsetzt. In diesem legt man nieder, welche spirituelle Unterstützung man im Sterbeprozess durch ein bereits vorab organisiertes, auf Gegenseitigkeit beruhendes Netzwerk von Dharma-Lehrern und/oder –Geschwistern/FreundInnen erhalten möchte (Details dazu siehe auch unter <http://www.phowafoundation.org/>). Mit derselben vorausschauenden Zielrichtung wird auch die Zusammenstellung einer „Dharma Box“ mit für diese Begleitungen benötigten Texten, Repräsentationen der 3 Juwelen, Ritualgegenständen, ggf. Musik etc. im Detail erläutert. Natürlich sind alle Ausführungen (auch die zu einer Art Patientenverfügung und den Modalitäten der Bestattung in Appendix II-IV) auf US-amerikanische Verhältnisse zugeschnitten und müssen auf unsere Rahmenbedingungen ausgerichtet entsprechend adaptiert werden. Aber gerade das *Prinzip* der gegenseitigen Unterstützung in einer Sangha, des Dharma Will und der Dharma Box sind sicher unproblematisch auch bei uns – zumindest als rechtzeitig vorbereitete und abgesprochene Empfehlung, Anhaltspunkt und Leitlinie für Angehörige und Dharma-Geschwister – umsetzbar. Ziel ist dem Autor dabei immer, all dies schon vorab griffbereit zu haben: Denn man weiß ja nie, wann der Tod einen treffen wird.

Der einzige Punkt an diesem Buch, bei dem ich zur Vorsicht mahnen möchte: Die von Anyen Rinpoche (und auch anderen Nyingma-Lamas) vertretene, „liberale“ Sichtweise betreffend die Ausführung der Phowa-Praxis für Andere durch *gewöhnliche* Praktizierende deckt sich – meines Wissens – nicht mit jener, die Khenpo Chödrag Rinpoche vertritt.

Weitere Details dazu findet Ihr unter <http://www.wisdompubs.org/book/dying-confidence>, mit reichlich Möglichkeiten ins Buch zu schauen oder unter [http://www.amazon.com/Dying-Confidence-Tibetan-Buddhist-Preparing/dp/0861716566/ref=sr\\_1\\_sc\\_1?s=books&ie=UTF8&qid=1412783646&sr=1-1-spell&keywords=Anyedn+Rinpoche](http://www.amazon.com/Dying-Confidence-Tibetan-Buddhist-Preparing/dp/0861716566/ref=sr_1_sc_1?s=books&ie=UTF8&qid=1412783646&sr=1-1-spell&keywords=Anyedn+Rinpoche), wo ihr über den „Look Inside“ button rechts oberhalb des Titelbildes das Inhaltverzeichnis einsehen und in die ersten Seiten hineinlesen 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](http://www.bookbutler.com) durchsucht dzt. 53 Online-Anbieter und reiht das Gefundene ansteigend nach Preis. Details dazu findet Ihr in meiner allerersten Aussendung (vom Sommer 2011; Download unter [http://www.karma-samphe-ling.at/home/index.php?option=com\\_content&view=article&id=96&Itemid=101&lang=de](http://www.karma-samphe-ling.at/home/index.php?option=com_content&view=article&id=96&Itemid=101&lang=de)).

Ich wünsche Euch interessantes Studium und Lesen und gute Praxis

Euer Georg, der Dharma-Bücherwurm