

Liebe Dharma-FreundInnen,

Diesmal stehen Texte aus den Mahamudra- und Dzogchen-Traditionen auf dem „Menüzetel“.

Erik Pema Kunsang (transl.): *Perfect Clarity: A Tibetan Buddhist Anthology of Mahamudra and Dzogchen*; 194 Seiten, Paperback, Rangjung Yeshe Publications, Kathmandu 2012. ISBN 978-962-7341-69-7. Regulärer Preis US \$ 18.95. Kindle Edition US \$ 13.57

Mahamudra stellt in den verschiedenen Kagyü-Traditionen die höchsten Lehren dar und das Äquivalent in der Nyingma-Linie ist Dzogchen, das manchmal auch als Maha Ati bezeichnet wird. Nach Ansicht verschiedener tibetischer Lehrer unterscheiden sich beide lediglich in Terminologie und Aufbau, nicht aber in ihrer Frucht. Dieser Band umfaßt Gebete und Schlüssel- oder Kernunterweisungen von Padmasambhava (Guru Rinpoche), seiner spirituellen Gefährtin Yeshe Tsogyal, Gampopa, Milarepa, dem 1. Mipham Rinpoche, Tulku Urgyen Rinpoche (einem der Wurzel-Lamas des 16. Karmapa) und anderen bedeutenden MeisterInnen des tibetischen Buddhismus. Darunter findet sich auch das Mahamudra-Wunschgebet des 3. Karmapa Rangjung Dorje, über dessen gegenseitiges Lehrer-Schüler-Verhältnis mit dem bedeutenden Nyingma-Lehrer Longchenpa (von dem ebenfalls ein Gebet in diesem Buch übersetzt ist) die Dzogchen-Lehren als Karma Nyingthik-Texte auch in unsere Karma Kagyü-Tradition eingeflossen sind. Sehr inspirierend!

Weitere Details, das Inhaltsverzeichnis und die ersten Seiten dazu findet Ihr unter

http://www.amazon.com/Perfect-Clarity-Buddhist-Anthology-Mahamudra/dp/962734169X/ref=tmm_pap_title_0?ie=UTF8&qid=1372070942&sr=1-1

Khenchen Konchog Gyaltsen: *Opening the Treasure of the Profound: Teachings on the Songs of Jigten Sumgön and Milarepa*; 276 Seiten, paperback, Snow Lion Publications, Boston & London 2013. ISBN . 978-1-61180-070-8. Regulärer Preis US \$ 22.95.

Wieder einmal ein neues Buch des wichtigsten Khenpos der Drikung Kagyü-Linie im Westen (dessen Namen sonst meist als Könchog Gyaltsen transkribiert wird). Er erläutert hier zwei andere Vajra-Gesänge von Milarepa als jene in dem im vorigen Sommer empfohlenen deutschsprachigen Buch von Garchen Rinpoche sowie sieben ebensolche des Gründers der Drikung Kagyü-Tradition, Jigten Sumgön. Bereits im Vorwort wird klar definiert, wie diese spontan gesungenen Texte entstehen und warum sie so schwierig zu verstehen sind. Gut abgerundet wird dieser schöne Band durch drei verschiedene Biographien von Jigten Sumgön, die einander sehr gut ergänzen und teilweise in Versform gehalten sind. Neu für mich waren dabei unter anderem die Tatsache, dass dieser bedeutende Lama erst mit 35 Jahren die Mönchsgelübde nahm sowie seine enge Beziehung zum 1. Karmapa und dem Gründer der Taklung Kagyü-Linie. Einziger Wermutstropfen: das schlampige Lektorat, das die Wortvertauschungen auf S. 177 und 181 (im Weiße Tara-Mantra; so etwas sollte dem Lektor eines Dharmabuch-Verlages eigentlich nicht entgehen!) übersehen hat.

Weitere Details dazu findet Ihr unter <http://www.shambhala.com/books/homepage-new-and-forthcoming/opening-the-treasure-of-the-profound.html>, über den „Browse Inside“ button unter dem Titelbild oder unter <http://en.calameo.com/read/000039257e1cbb9e86ce1>, wo Ihr die ersten 23 Seiten in Echt-Format lesen könnt.

Die Preise für die beiden nun folgenden Bücher des bereits oben kurz erwähnten Garchen Rinpoche mögen angesichts der relativ geringen Seitenzahl etwas hochgegriffen erscheinen. Dabei gilt es aber zu bedenken, das sowohl der Otter- als auch der Drikung Kagyü-Verlag Aachen an buddhistische Zentren der Drikung Kagyü-Tradition gekoppelt und daher – wohl auch aufgrund des eingeschränkten Leserkreises, der mit solchen Dharma-Publikationen angesprochen wird – mehr oder weniger gemeinnützig im Dienste des Buddhadharmas tätig sind, was in Zeiten der Finanzkrise umso schwieriger ist. Außerdem sind beide Bücher vom

Inhalt her sehr dicht verfaßt und bieten somit reichlich Stoff zum Vertiefenden Nachdenken. Sie ergänzen einander auch in großem Maße sehr gut, wobei sich die Überschneidungen durchaus in Grenzen halten. Also lieber nicht zu lange mit dem Kauf zuwarten, wenn Ihr Interesse habt ...

Garchen Rinpoche: *Mahamudra am Gangesstrom: Der Lehrgesang des Meisters Tilopa*; 171 Seiten (am Verlags-Website falsch angegeben), Klappenbroschur, Otter Verlag, München 2010. ISBN 978-3-933529-33-6. Preis (D) € 18.80

Die Qualitäten des Autors habe ich bereits anlässlich einer Buchempfehlung vom vergangenen Sommer hervorgehoben. Dies ist nun (ebenso wie die nachfolgende Empfehlung) ein weiterer Band in einer Reihe mit Belehrungen von ihm. Der zugrunde liegende Text nimmt einen zentralen Stellenwert in der Mahamudra-Überlieferung *aller* Kagyü-Traditionen ein. Die darin behandelten und in Garchen Rinpoches Kommentar näher erläuterten Themen umfassen neben den drei Yanas, Yidam-Praxis, den Grundprinzipien der Achtsamkeit und Geistesruhe auch die Natur der Gedanken, Vajra-Atmung, das Ausräumen von Zweifeln sowie Hinweise, wie man beim Üben von Mahamudra leider auch auf Abwege geraten kann. Weitere Erklärungen der Wurzelverse legen dar, wie man „im Nichtüben übt“, natürliches Gewahrsein aufrecht erhält und letztlich im Erlangen der Frucht dieses Pfades makellose Höchste Freude erfährt. Wirklich Mut als Praktizierendem auf den vorbereitenden Stufen dieses Weges macht einem ein Satz im Kommentar, den man wohl auch als Kernunterweisung verstehen kann: „Wenn wir Liebe und Mitgefühl mit der Übung der Paramitas verbinden, wird uns die Erkenntnis von Mahamudra mühelos zufallen.“

Weitere Details dazu findet Ihr unter <http://www.otterverlag.de/Seiten/Sortiment.html> (1. Titel von oben auf der Webseite).

Garchen Rinpoche: *Spontane Weisheit: Mahamudra entdecken – die erhellenden Worte des Jigten Sumgön*; 125 Seiten, Klappenbroschur, Otter Verlag, München 2008. ISBN 978-3-933529-30-5. Regulärer Preis (D) € 16.80

Auch diese Unterweisungen gründen auf Tilopas sogenanntem Ganges-Mahamudra, allerdings gibt Garchen Rinpoche hier (im Gegensatz zum vorigen Titel) keinen *direkten* Kommentar dazu. Vielmehr erläutert er einen anderen Text von Jigten Sumgön (1110-1170) als Khenchen Konchog Gyaltsen im eingangs oben besprochenen englischen Buch, nämlich den „Ratschlag zur Anwendung spontaner Weisheit“. In drei Abschnitten mit den Titeln Einführung, Vorbereitende Übungen und Die zwei Arten des Aufdeckens der ursprünglichen Natur geht es hier um Belehrungen zum Ngöndro mit seinen Allgemeinen/Äußeren und Besonderen/Inneren Vorbereitungen, zu den Meditationen der Geistesruhe/Shine und Einsicht/Lhagthong, zum Erkennen der eigenen Gedanken als Dharmakaya und – anhand der fünf Tathagatas – darum, wie wir durch Mahamudra-Praxis realisieren können, dass alle Verblendungen ihrer wahren Natur nach die fünf Weisheiten sind. Für Anfänger auf dem Pfad äußerst motivierend ist sicher das berühmte Zitat Jigten Sumgöns „Gemessen an der Hauptübung ist die Vorbereitung wichtiger“ (S. 13), mit dem er klarstellt, dass es die Äußeren Vorbereitenden Übungen sind, die uns zu Entsagung und Einsicht hinführen, weshalb er sie als wichtiger erachtet als höhere Meditationen, wie selbst die eigentliche Mahamudra-Praxis. Weitere Details dazu findet Ihr unter <http://www.otterverlag.de/Seiten/Sortiment.html> (7. Titel von oben auf der Webseite).

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. 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