

Liebe Dharma-FreundInnen,

Wie bereits in meiner Aussendung vom Winter 2015 erklärt, werden seit der Finanzkrise 2008 (Neu)Auflagen buddhistischer Bücher – ob auf Deutsch oder Englisch – leider immer seltener und noch rarer sind jene, die in der Art und Ausrichtung jenen Belehrungen entsprechen, wie wir sie von unseren Lamas erhalten.

Diesmal daher eine bunte Mischung aus zwei englischen Lojong- und einer deutschen Neuerscheinung sowie zwei neuen deutschen Übersetzungen empfehlenswerter englischer Titel.

Dzigar Kongtrul: *The Intelligent Heart: A Guide to the Compassionate Life*; 228 Seiten, Paperback, Shambhala Publications, Boulder 2016. ISBN 978-1-61180-178-1. Regulärer Preis US \$16.95. Kindle Edition US \$8.40.

„Schon wieder ein Buch über Geistetraining“ mögen manche jetzt seufzen und tatsächlich handelt es sich hier um einen weiteren Kommentar zu den bekannten 59 Lojong-Losungen. Aber keine Angst: dieses hier ist (wie schon die drei früheren Bücher des Autors) eigenwillig anders und das liegt an Dzigar Kongtruls Stil, der mit sehr griffigen Beispielen (z.B. Mitgefühl Üben beim Fernsehen) und Analogien (z.B. auf Seite 25f.: Katzenkot und Fliege) arbeitet, manchmal aber auch recht schonungslos hart sein kann. Etwa, wenn er uns mehrfach darauf hinweist, dass letztlich *alle* negativen Umstände in unserem Leben aus unseren eigenen, selbst gesetzten negativen Handlungen entspringen und damit aus unserer Selbstbezogenheit samt den damit einhergehenden Geistesstörungen. Daraus schlussfolgernd vertritt er dann die Ansicht, es sei zielführender, direkt an der Wurzel des Ich-Anhaftens anzusetzen statt z.B. an und mit den 5 kleshas zu arbeiten. Darauf hinweisend, dass es hilfreicher ist, unsere schwierigen Seiten nicht zurückzuweisen, sondern sie vielmehr anzunehmen, schreibt er auch: „Unwissenheit ist der fruchtbare Grund, um unser Gewahrsein zu entwickeln. Verwirrtheit ist die ertragreiche Basis Grund für Klarheit, Neurose die ergiebige Grundlage für Vernunft und Negativität der fruchtbringende Boden für Positivität.“

Die vier Arten der Praxis von Tonglen (Geben und Nehmen), wie Dzigar Kongtrul sie hier darstellt, waren für mich neu und seine konzise Beweisführung, warum Gehirn und Geist-Bewusstsein nicht ident sein können (wie manche westliche Wissenschaftler immer noch glauben) in nur *einem* Absatz ist brilliant. Gut gefallen hat mir auch seine Betonung, dass Humor wichtig ist beim Abbau des Ego, was in der Aussage gipfelt: „Ohne Humor ist es schwierig, ein Praktizierender zu sein.“ Sehr stark und mit anschaulichen Schilderungen betont er den zentralen Stellenwert bei Lojong-Praxis, in den eigenen Schwierigkeiten (bis hin zum Sterben, im Kommentar zu Losung 18) auch noch das Leiden Anderer, die sich in ähnlicher Lage befinden, zu bedenken und (mit Tonglen) auf sich zu nehmen. Denn übt man in dieser Weise Geistetraining, dann werden Selbstbezogenheit und Ich-Anhaften abnehmen.

Im Anhang finden sich zur Abrundung noch eine Neuübersetzung des bekanntesten Lojong-Kommentars, vom 1. Jamgön Kongtrul Rinpoche Lodrö Thaye, sowie dessen berührendes Lojong Wunschgebet (das es übrigens im Norbu Verlag als Heftchen in inspirierender deutscher Übersetzung gibt; schön zu rezitieren!).

Details dazu findet Ihr unter <http://www.shambhala.com/books/homepage-new-and-forthcoming/the-intelligent-heart.html>. Über den „Browse Inside“ button links unterhalb der Cover-Abbildung oder direkt unter <http://en.calameo.com/read/00003925799be7efb6a3f> könnt Ihr im Echt-Format das Inhaltsverzeichnis einsehen und in die Einleitung und die ersten sechs Seiten der Einleitung und die ersten sieben des 1. Textkapitels hineinlesen.

Thubten CHODRON: *Good Karma: How to Create the Causes of Happiness and Avoid the Causes of Suffering*; 256 Seiten, Paperback, Shambhala Publications, Boulder 2016. ISBN 978-1-61180-339-6. Regulärer Preis US \$16.95. Kindle Edition US \$8.39.

Ein weiterer, erfreulicher Zuwachs zur Lojong-Kommentarliteratur, und diesmal nicht zum 7- oder 8-Punkte-Geistestraining (wie oben), sondern zu einem der weniger bekannten und bisher in Englisch noch kaum kommentierten Texte, dem „Rad der scharfen Waffen“ von Dharmarakshita, einem der beiden Hauptlehrer Atishas.

Die Autorin dieses neuen Kommentars ist eine 1977 ordinierte amerikanische Gelug-Nonne und Gründerin und Äbtissin der Shravasti Abbey in Newport, Washington. Der Wurzeltext umfasst 116 vierzeilige Verse, die in 12 der 14 Kapitel gegliederten Texterläuterungen eingebettet sind.

Die Sprache ist einfach gehalten, mit nur einigen wenigen Fußnoten. In den Kapiteln 1 und 2 gibt Thubten Chödrön (so die deutsche Umschrift) als Basis sehr gute kurze Definitionen für Grundbegriffe wie Karma, Buddha-Natur etc., v.a. für LeserInnen ohne buddhistische Vorkenntnisse. Mit Kapitel 3 beginnt dann der eigentliche Vers-für-Vers-Kommentar, der im Wesentlichen drei große Themenkreise behandelt: Die Verse 9 bis 44 erörtern die Schwierigkeiten und Leiden des samsarischen Lebens sowie die Ursachen dafür, woraus dann jeweils geeignete praktische Gegenmittel abgeleitet werden. Vers 54 bis 89 gehen dem Entstehen falscher Sichtweisen auf den Grund, deren Wurzeln in Selbstbezogenheit und Ich-Anhaftung (dem zentralen Thema der Lojong-Lehren) liegen. Und schließlich stellen die Verse 102 bis 116 eine gut nachvollziehbare Abhandlung zu Karma und Leerheit bzw. der Untrennbarkeit von relativer und absoluter Wirklichkeit aus Sicht des Madhyamaka dar.

Vom Praxis-Aspekt her ist der Ausgangspunkt hier ziemlich durchgehend Tonglen (Geben und Nehmen) und damit ein etwas anderer, aber sicher nicht weniger effektiver Ansatzpunkt als im bekannteren 7-Punkte-Geistestraining. Eine Liste von einschlägigen weiterführenden englischen Literaturempfehlungen rundet dieses sehr schöne und in seinen Ratschlägen auch durchaus auf unser Leben im Westen alltagstauglich abgestimmte Buch ab, das einen wesentlich ausführlicheren Kommentar bietet als jener von Geshe Ngawang Dhargye (ebenfalls Gelug-Linie), der 1976 in der Library of Tibetan Works of Archives erschien und dort auch heute immer noch in Druck ist.

Details zu dieser Neuerscheinung findet Ihr unter <http://www.shambhala.com/good-karma.html>. Über den „Browse Inside“ button links unterhalb der Cover-Abbildung oder direkt unter <http://en.calameo.com/read/00003925710e7cb98d268> könnt Ihr im Echt-Format das Inhaltsverzeichnis einsehen und in das Vorwort und die ersten 21 Seiten des Kommentars samt den jeweils vorangestellten Wurzel-Versen hineinlesen.

Djamgön KONGTRUL Lodrö Thaye: *Das Enthüllen des zeitlosen Gewahrseins: Kommentar zum Milarepa-Guru-Yoga*; 84 Seiten, Softcover, Norbu Verlag, 1. Auflage 2016. ISBN 978-3-944885-12-4. Regulärer Preis (D) € 12,00.

Hierbei handelt es sich um die deutsche Übersetzung des Kommentars zu dem von Djamgön Kongtrul Lodrö Thaye selbst verfassten Sadhana-Text, den wir beim Milarepa-Tsog verwenden, durch Lama Tilmann Lhündrup Borghardt direkt aus dem Tibetischen. Die Gliederung durch Überschriften erleichtert das Zurechtfinden im Praxistext ebenso wie die eingefügten Passagen daraus, die dem Kommentar jeweils kursiv und eingerückt vorangestellt sind, sowie die zum leichteren Verständnis dienenden Einschübe des Übersetzers in eckigen Klammern. Hilfreich auch die Auflistung der fünf Arten von Fleisch und von Nektar, 51 Fußnoten (z.B. mit der Übersetzung des langen Mantras zum Widmen des Torma), spezifisch sich auf diese Praxis beziehende Hinweise zur äußeren Bedeutung des Siebenteiligen Gebetes, die Beschreibungen bestimmter Mudras und Details zu den Visualisierungen der vier Opferungen und drei Mandala-Darbringungen. Die Lobpreisung Milarepas in sieben Themen beschreibt auf 11 Seiten sehr ausführlich die hervorragenden Qualitäten dieses großen Hal-

ters der Kagyü-Traditionslinie. Darüber hinaus findet sich noch eine weitere Lobpreisung Milarepas durch den 8. Karmapa inkludiert.

Ganz persönlich fehlt mir leider aber auch hier doch Einiges: zu der im Kommentar erwähnten Vasen- und Zwischenatmung gibt es ebenso wenig eine erklärende Fußnote (vielleicht mit Absicht, weil nur direkt zu übertragen?), wie zu den auf Seite 30f. erwähnten fünf erfreuenden Gaben, den sieben Zeichen eines Weltenherrschers und den 16 Vajra-Bewusstseins-Gefährtinnen. Fußnote 30 gibt überdies zwar den Begriff der acht Qualitäten der Aktivitäten zeitlosen Gewahrseins an, ohne diese aber aufzulisten. Schade, dass hier nicht der Perspektivenwechsel in die Sicht der Praktizierenden gegriffen und für etwas mehr Hintergrundinformationen gesorgt hat.

Insgesamt eine durchaus erfreuliche Ergänzung unserer Kagyü-Kommentarliteratur. Dennoch habe ich mich aber gefragt, ob nicht ein größeres Format (z.B. A5) es ermöglicht hätte, die oben genannten Auslassungen doch noch in einem Büchlein mit ohnehin so geringer Seitenzahl erschöpfend unterzubringen.

Details dazu findet Ihr unter <http://norbu-verlag.de/wp/produkt/kommentar-zu-den-21-lobpreisungen-an-tr-kopieren/?v=3a52f3c22ed6>.

Ihr werdet Euch vielleicht wundern, bei den beiden folgenden Publikationen, keine ISBN angegeben zu finden. Ich habe nachgefragt und der Grund dafür ist, dass dieser Verlag diese Neuerscheinungen nicht über den allgemeinen Buchhandel vertreiben wird, denn das lohnt sich leider nicht, ist oft sogar ein Verlustgeschäft. Daher verkaufen sie sie nur über ihren Shop bzw. mit üblichem Rabatt an andere buddhistische Buchläden. Bestellen kann man über www.mandala-online.de unter „Bücher“. Die Übersetzungen stammen jeweils von Langzeit-Praktizierenden der Drikung Kagyü-Traditionslinie selbst.

Khenchen Könchog GYALTSEN Rinpoche: *Herzensunterweisungen für den buddhistischen Weg: Ein Kommentar zur „Juwelenschatzkammer guter Ratschläge“*;

Band 1: *Grundlegende Erklärungen und die Praxis des Mahayana*; 272 Seiten, Softcover.

Band 2: *Die Praxis des Vajrayana und die sechs Yogas von Naropa*; 234 Seiten, Softcover.

Beide Bände: Drikung Kagyü Verlag, Aachen 2016. Regulärer Preis pro Band (D) je €14,90.

Dies ist die wohl derzeit vollständigste Einführung in den Buddhadharma gemäß den Lehren der verschiedenen Traditionen, die insgesamt die Kagyü-Linie ausmachen. Da das Buch sonst zu dick geworden wäre (bei der englischen Originalausgabe mit 486 Seiten war das offenbar kein Problem), wurde der Inhalt auf 2 Bände aufgeteilt. Ausgehend von den Sechs Paramitas reicht die Bandbreite der behandelten Themen von der Hinayana-Basis über das tiefgründige Mahayana bis zum Vajrayana, einschließlich der tiefgründigen Lehren der Sechs Yogas von Naropa und von Mahamudra. Khenchen Könchog Gyaltzen, Senior-Khenpo der Drikung Kagyü-Tradition, gibt hier einen sehr ausführlichen Kommentar anhand des Lehrgedichtes *Die Juwelenschatzkammer guter Ratschläge: Hundert Herzensanweisungen* von Drikung Bhande Dharmaradza (1704-54; einer Reinkarnation des Mahasiddha Saraha), das 103 jeweils vierzeilige Merk- und 28 einführende Verse umfasst und gleichsam eine Kompaktfassung von Gampopas Juwelenschmuck und zwei Hauptwerken Jigten Sumgöns, des Gründers der Drikung-Linie, darstellt.

Der Wurzeltext ist in zwei Teile gegliedert. Der kürzere, erste enthält allgemeine Anweisungen fürs tägliche Leben – wie man Anderen friedvoll begegnet, in Gemeinschaften harmonisch zusammenlebt, wie man ehrlich und gütig ist, einander unterstützt und wie man authentisch und ernsthaft den Dharma praktiziert. Der zweite Teil hat die *Hundert Herzensanweisungen* selbst samt Kommentar zum Inhalt, die oft gut fassbare Analogien und Metaphern enthalten, und ist spezifischer für Praktizierende abgefasst; vor allem für jene, die sehr ernsthaft in ihrem Studium und ihrer Praxis sind Erleuchtung anzustreben.

Text und Kommentar sind in einfachen Worten verfasst, verzichten völlig auf Fußnoten(!) und kommen jeweils genau auf den Punkt, indem sie klare Anleitungen zur praktischen Bedeu-

tung des Dharma und der Meditationspraxis geben. Besonders betont wird die Wichtigkeit, das in der formalen Praxis gewonnene Gewahrsein auch in die Postmeditationsphase, den Alltag, hinüberzunehmen und dort aufrecht zu erhalten. Aufgelockert wird der Kommentar durch reichlich erläuternde, teils auch durchaus zum Schmunzeln anregende Geschichten aus den (auch früheren) Leben des Buddha und den Sutras, ähnlich wie in Patrul Rinpoches Werk *Die Worte meines vollendeten Lehrers*. Der Stil ist lebendig, aber durchaus eindringlich und die angeführten Analogien und Beispiele griffig und dem täglichen Leben entnommen.

Dieses Buch ist daher angenehm flüssig lesbar, einsichtsreich und durchaus auch für „Neueinsteiger“ in den Tibetischen Buddhismus gedacht. Denn es enthält zusätzlich noch ein Glossar mit kurzen Erläuterungen der speziellen Begriffe und zu den im Kommentar genannten Personen sowie ein Verzeichnis der vielen Auflistungen, die so typisch für buddhistische Texte sind (sehr angenehm, weil man keine Sekundärliteratur zum Nachschlagen braucht); inklusive der 18 Wurzel- und 64 sekundären Verfehlungen gegen das Bodhisattva-Gelübde. Zwei ausführlichere Biographien des Autors des Wurzeltextes und des Kommentators wurden zur Inspiration der LeserInnen hinzugefügt. Und für jene Unermüdlichen, die von diesem Wurzeltext ausgehend weitere Studien betreiben wollen, ist dann auch noch eine mit Anmerkungen versehene Bibliographie der im Buch erwähnten Schriften angehängt. Nette Idee des Verlages: Beim Erwerb beider Bände erhält man das Buch *„Die Juwelenschatzkammer guter Ratschläge“*, d.h. den Wurzeltext, kostenlos dazu. Uneingeschränkt empfehlenswert, für neue wie für „altgediente“ Praktizierende!

Details dazu findet Ihr unter <http://drikung-aachen.de/shop/buecher/herzensunterweisungen-fuer-den-buddhistischen-weg-band-1/> und <http://drikung-aachen.de/shop/buecher/herzensunterweisungen-fuer-den-buddhistischen-weg-band-2/>.

Khenchen Könchog GYALTSEN Rinpoche: *Der Schatz der Tiefgründigen Weisheit: Ein Schlüssel zum Verständnis der Vajra-Gesänge von Milarepa und Kyobpa Jigten Sumgön*; 324 Seiten, Paperback, Drikung Kagyü Verlag, Aachen 2016. Regulärer Preis (D) €18.90.

Die englische Ausgabe dieser Sammlung von Kommentarbelehrungen des gerade erwähnten Autors habe ich Euch bereits im Frühjahr 2014 empfohlen. Erfreulicherweise gibt es jetzt eine deutsche Übersetzung davon, noch dazu (wie auch der vorherige Titel) von kompetenten Drikung-Praktizierenden selbst angefertigt.

Zum Inhaltlichen findet Ihr die damalige Buchbesprechung auf http://www.karma-sampheling.at/home/index.php?option=com_content&view=article&id=96&Itemid=101&lang=de unter „Frühjahr 2014“ zum Download, dort ist es der zweite rezensierte Titel.

Weitere Details zur neuen deutschen Ausgabe findet Ihr am unter www.mandala-online.de unter „Bücher“.

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 das Gefundene ansteigend nach Preis. Details dazu findet Ihr in meiner allerersten Aussendung (vom Sommer 2011; Download unter http://www.karma-sampheling.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