

Liebe Dharma-FreundInnen,

Diesmal sind einige Umstände und Bedingungen so zusammengekommen, dass ich Euch diese Empfehlungen bereits früher als geplant schicken kann; auch deshalb, weil sich das angekündigte Erscheinungsdatum der Biographie von Patrul Rinpoche nach hinten verschoben hat. Die sollte dann nächstes Mal dabei sein ...

Ein Buch mit Artikeln von Gyalwa Karmapa Thaye Dorje – noch dazu gleich auf Deutsch – ist natürlich eine tolle Sache, vor allem für jene, die (wie ich) nicht bei Facebook etc. dabei sind.

Und es ist auch schön zu sehen, wie sich noch 30 Jahre nach seinem Tod die SchülerInnen von Chögyam Trungpa Rinpoche bemühen, Belehrungen aus seinem Nachlass zu transkribieren und in Buchform erscheinen zu lassen; umso mehr, wenn es sich – wie hier – um solche zu Milarepa und seinen Vajra-Gesängen handelt!

Dann noch – gleichsam „als Draufgabe“ – eine erfreuliche Bereicherung zu den im Theravada und Mahayana gleichermaßen wichtigen Vier Unermesslichen sowie die m. E. derzeit beste in Druck befindliche Mahayana-Einführung.

KARMAPA Trinley Thaye Dorje: *Botschafter für den Frieden: Eine Auswahl von Veröffentlichungen des 17. Karmapa*; 104 Seiten, Klappenbroschur, Joy Verlag 2017. ISBN 978-3-92855-496-1. Regulärer Preis [D] € 12.00, [Ö] € 12.40.

Was für eine breit gefächerte Palette an Themen, auf die Gyalwa Karmapa hier – teils in Beantwortung konkreter Fragen, teils in Kommentarform – auf nur knapp über 100 Seiten eingeht! Und das auf eine Weise, durch die dieses Büchlein eine leicht lesbare und gut verständliche Sammlung von Denkanstößen, durchaus auch für Nicht-BuddhistInnen, darstellt.

Karmapa betont darin – u.a. auf den Buchtitel Bezug nehmend – dass Frieden etwas ist, was bei uns selbst beginnen muss, dass man Angst verstehen muss, um sie überwinden zu können und, dass ein wohlwollendes Herz nicht aus einem Gefühl, sondern aus reinem Gewissen entsteht, d.h. aus ethischem Verhalten. Für uns in einem westlichen Alltag Stehende sei es eine wichtige Aufgabe, die individuelle, ausgewogene Balance zwischen unserem weltlichen Leben und der Dharmapraxis für uns selbst zu finden und einen Weg, den Buddhadharma auf *alle* Aspekte unseres Lebens zu beziehen. Gyalwa Karmapa zeigt hier Methoden auf, um den vielschichtigen Herausforderungen unserer Zeit zu begegnen, Freud und Leid als zwei Seiten einer Medaille zu sehen und er befasst sich in zwei Beiträgen mit der Bedeutung der Macht der Worte (auf buddhistisch: Rechte Rede). Sehr hilfreich für uns „Laienpraktizierende“ (zu denen er ja seit Neuestem auch gehört) ist, bei aller Knappheit, die Gegenüberstellung von Laienbuddhismus versus monastischer Sangha sowie ein Artikel zur Sojong-Praxis zu Vesakh. Die Kurz-Kommentare zu den zwei Arten von Glück, zu reiner Sichtweise, zur Fähigkeit der Unterscheidung bzw. zum Begriff Leerheit führen dann auch noch kurz in die buddhistische Philosophie ein, ohne dabei Vorkenntnisse vorauszusetzen. Und seine Gedanken zu echter Freiheit und über inneren Reichtum sind – im wahrsten Sinne des Wortes – bereichernd.

Bei all dem handelt es sich um Beiträge, die Karmapa über die sozialen Medien veröffentlicht hat, was vor allem für all Jene, die darin nicht involviert sind, hilfreich und inspirierend ist.

Eine weitere Kurzbeschreibung zu dieser Neuerscheinung findet Ihr unter http://www.joy-verlag.de/epages/62685029.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/62685029/Products/52 bzw. bei <https://www.thalia.at/shop/home/suchartikel/ID55874939.html?sq=Botschafter%20f%FCr%20den%20Frieden>.

Chögyam TRUNGPA: *Milarepa: Lessons from the Life and Songs of Tibet's Great Yogi*; 286 Seiten, Paperback, Shambhala Publications, Boulder 2017. ISBN 978-1-61180-209-2. Regulärer Preis US\$ 19.95. Kindle US\$ 16.91.

Dieses Buch basiert auf einer Seminarreihe, die Trungpa Rinpoche zwischen 1970 und 1976 lehrte und besteht aus zwei Teilen. Der erste (mit 19 Kapiteln auf 113 Seiten) gibt Einblicke in Milarepas Lebensgeschichte und vermittelt gleichzeitig Hintergrundinformationen zu Themen wie der Bedeutung der Übertragungslinie, Hingabe, Nicht-Theismus, Praxis im Retreat und Mahamudra. Der zweite Teil legt den Schwerpunkt auf die Gesänge, von denen hier zwölf kommentiert werden, darunter einer, der die sechs Paramitas wunderbar komprimiert darstellt. Chögyam Trungpa Rinpoche geht es dabei nicht um den akademischen Zugang eines Historikers, eines Biographen oder gar nur darum, eine schillernde Geschichte zu erzählen. Vielmehr stellt er Milarepa als Beispiel für jemanden dar, der fähig war, durch seine Disziplin und Hingabe an den Dharma große Schwierigkeiten und Hindernisse zu überwinden. So zeigt Trungpa klar die Relevanz seines Werdeganges für Praktizierende in unserer Zeit auf; natürlich auch unter dem Aspekt der Lehrer-Schüler-Beziehung. Er drückt das ganz klar aus, indem er schreibt: „Wenn wir Milarepas Leben studieren, sollten wir das so tun, dass wir uns mit ihm identifizieren.“

Sehr gut scheint mir dabei im Biographie-Teil herausgearbeitet, *warum* Marpa es seinem späteren Haupt-Schüler und Linienhalter so schwer machte. In den Kommentaren zu den Vajra-Gesängen – darunter den bekannten Geschichten vom Yak-Horn und Gampopas Abschied – wird dann auch immer wieder gezeigt, mit *welch* geschickten Mitteln Milarepa seinerseits später die eigenen SchülerInnen – wie Rechungpa, Gampopa oder Salé Ö (die eine seiner vier weiblichen Linienhalterinnen wurde) – anleitete. Denn er tat das immer gemäß ihren individuellen Bedürfnissen, aber auch ihren jeweiligen Hindernissen auf ihrem Weg der spirituellen Entwicklung.

Noch ein paar Highlights: Wohl zeitlos gültig ist Milarepas Warnung, Praxis nicht zu einem auf mechanische und automatisierte Weise ausgeführten Gewohnheitsmuster degenerieren zu lassen. Ebenso knapp formuliert wie genial erscheint mir Trungpa Rinpoches Definition für den oft missverstandenen Vajrayana-Begriff „selbst-geheim“: „Wenn Du nicht praktizierst, verstehst Du nicht“, sowie das vierte Paramita von Ausdauer (das er mit „Energie“ übersetzt) als „Kombination von geschickten Mitteln und Geduld“ zu beschreiben. Und vielleicht gerade für unsere aktuelle Situation in den letzten beiden Jahren ebenso hilfreich wie inspirierend ist die Darstellung über Lernen und Praktizieren in Abwesenheit des Lehrers, dargestellt in sieben Punkten, in Milarepas Abschiedslied an Gampopa.

Details zu dieser Neuerscheinung findet Ihr unter <http://www.shambhala.com/milarepa-3980.html>. Über den „Browse Inside“ button links unterhalb der Cover-Abbildung oder direkt unter <http://en.calameo.com/read/000039257952e16a27ebb> könnt Ihr im Echt-Format das Inhaltsverzeichnis einsehen und in die mit 12 Seiten recht ausführliche Einleitung der Herausgeberin (einer langjährigen Schülerin Trungpa Rinpoches) sowie die ersten 22 Seiten des Textes hineinlesen.

Christina FELDMAN: *Boundless Heart: The Buddha's Path of Kindness, Compassion, Joy, and Equanimity*; 146 Seiten, Paperback, Shambhala Publications 2017. ISBN 978-1-61180-373-0. Regulärer Preis US\$. 16.95. Kindle US\$ 14.43.

Wir Mahayana-Praktizierende kennen diese vier Punkte als die Vier Unermesslichen, im Theravada (in dem die Autorin primär, aber nicht ausschließlich verwurzelt ist) sind sie als die Vier Brahmaviharas (Verweilstätten Brahmas) bekannt, jedoch dort nicht minder wichtig zu üben. Dabei betont Feldman, dass dies nicht nur eine Praxis fürs Meditationskissen ist, sondern fürs Leben, d.h. unseren Alltag, und in ihrer tiefgründigsten Form eine Variante von Einsichtspraxis. Ihr ist auch wichtig zu vermitteln, dass es hier nicht um die eigenen Gefühle geht, sondern um unsere Einstellungen und Motivation *Allem* (d.h. nicht nur den fühlenden Wesen) gegenüber, was uns an Erfahrungen begegnet. Sie stellt auch – vielleicht unge-

wohnt – klar, dass man alle vier Punkte durchaus auch auf sich selbst bezogen üben sollte (die gerade für uns Westler oft schwierigste Variante) und, dass das dennoch keinesfalls als Ego-Trip anzusehen ist. Vielmehr: Wie sollte man denn Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut für *Andere* hervorbringen können, wenn man sie nicht einmal *gegenüber sich selbst* entwickelt hat?

Zu jeder der Übungen finden sich hier nicht nur die „theoretischen“ Grundlagen, samt Zielen und möglicherweise entstehenden falschen Erwartungshaltungen, sondern auch jeweils praktische Anleitungen. Dabei wird mit verschiedenen kurzen, dreizeiligen Slogans (ähnlich denen im Mahayana-Geistetraining/Lojong) gearbeitet, wie z.B. für Liebende Güte: „Mögest Du sicher sein und es Dir gut gehen. Mögest Du friedvoll sein. Mögest Du mit Leichtigkeit und Güte leben.“

Wiewohl die Autorin eine seit den 1970ern praktizierende und unterrichtende westliche Theravada-Lehrerin ist, fließen doch immer wieder auch Mahayana-Sichtweisen ein (vielleicht überbewerten Manche die „Unterschiede“ zwischen diesen beiden Traditionen ja auch etwas?) bzw. werden auch Nagarjuna, Longchenpa und Patrul Rinpoche zitiert. Auch aus diesem Grund ist dieses Buch eine gute komplementäre Ergänzung zu dem einzigen anderen englischsprachigen Titel, den ich zu diesen wichtigen vier Übungen kenne, und den ich Euch bereits früher vorgestellt habe, dem von B. Alan Wallace (siehe der 4. Titel in meiner Aussendung vom Frühjahr 2013, downloadbar wie immer unter http://www.karma-sampheling.at/home/index.php?option=com_content&view=article&id=96&Itemid=101&lang=de).

Schade nur, dass sich einige Druck-, Grammatik- und andere Fehler eingeschlichen haben (der Quellenverweis von Anmerkung 1 in der Einleitung ist falsch und Milarepa wird als Inder bezeichnet), aber das tut dem Wert dieses Buches keinen Abbruch.

Details zu dieser Neuerscheinung findet Ihr unter <http://www.shambhala.com/boundless-heart.html>. Über den „Browse Inside“ button links unterhalb der Cover-Abbildung oder direkt unter <http://en.calameo.com/read/00003925715b6d6b7ec00> könnt Ihr im Echt-Format das Inhaltsverzeichnis einsehen und in die Einleitung (insgesamt die ersten 23 Seiten) hineinlesen.

Thich Nhat HANH: *Das Herz von Buddhas Lehre: Leiden verwandeln – die Praxis des glücklichen Lebens*; 288 Seiten, Herder Spektrum Taschenbuch, 7. Auflage, Freiburg im Breisgau 2012. ISBN 978-3-45105-412-9. Regulärer Preis [D] € 12,99, [Ö] € 13,40.

Um gleich auf den Punkt zu kommen: Obwohl diese Buch seit vielen Jahren im Druck ist, habe ich es dennoch hier sträflicher Weise noch nie behandelt, obwohl ich es vielen Interessierten als DIE meiner Meinung nach derzeit beste Buddhismus-Einführung (v.a. ins Mahayana und seine Grundlagen) empfohlen habe. Danke an Andrea H. für den wohlangebrachten Hinweis auf meine Unterlassung, die ich hiermit – wenn auch verspätet – versuche wiedergutzumachen!

Zum Autor muss wohl in diesem Leserkreis nicht viel gesagt werden. Denn allein seine Liste an verfassten Dharma-Büchern spricht in ihrer zeitlosen Themenvielfalt für sich selbst und es ist schön zu hören, dass er mit über 90 Jahren auch nach seiner schweren Hirnblutung 2014 ungebrochen seine Aktivitäten weiter fortsetzt, wenn auch eingeschränkter als vorher.

Das Thema des ersten Teils dieses – gemessen am moderaten Preis recht umfänglichen – Taschenbuches sind die Vier Edlen Wahrheiten und – der vierten von ihnen folgend und diese im Detail kommentierend – in Teil zwei der Edle Achtfache Pfad. Teil drei erläutert dann ergänzend weitere zentrale buddhistische Lehren, wie die Zwei Wahrheiten, die Drei Dharma-Siegel oder Daseinsmerkmale, die Drei Tore der Befreiung (darauf bezog sich Lama Tsongkhapa neulich, als er bei seinen Belehrungen in Wien dieses Buch erwähnte) und die Drei Buddha-Körper. Ebenso werden die Drei Juwelen, die Vier Unermesslichen, die 12 Glieder des Entstehens in Abhängigkeit, die Fünf Kräfte und noch einige andere wichtige Grundbegriffe erklärt. Im letzten Teil schließlich finden sich drei vielleicht weniger bekannte Lehrreden des Buddha, die das Erläuterte weiter abrunden.

Die deutsche Übersetzung ist wohl gelungen, auch insofern als dieser Band sich bei all den buddhistischen Termini dennoch nie trocken liest; die Poesie von Thich Nhat Hanhs Sprache scheint mir auch ins Deutsche gut übertragen worden zu sein – sicher keine leichte Aufgabe!

Eine Kurzbeschreibung zu diesem Titel gibt es auch unter <https://www.thalia.at/shop/home/suchartikel/ID4200749.html;jsessionid=0e4361cdce244a04a31b51c4727a5035.tc5pc?sq=Das%20Herz%20von%20Buddhas%20Lehre>. Dort findet Ihr unterhalb des Titels das Icon für eine Leseprobe oder aber auch direkt über <https://bookview.libreka.de/preview/10006/9783451054129?session=035ceee21fdce49af684c11c77ee6e6756730b3b>.

Auch könnt Ihr auf https://www.amazon.de/dp/3451054124/ref=rdr_ext_tmb, über den „Browse Inside“ button rechts oberhalb der Cover-Abbildung oder direkt unter https://www.amazon.de/dp/3451054124/ref=rdr_ext_tmb#reader_3451054124 das Inhaltsverzeichnis einsehen und in die ersten Seiten des 1. Kapitels und die Fußnoten dazu hineinschauen.

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. 51 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 Lesen, Studium und Kontemplation sowie gute Praxis

Euer Georg, der Dharma-Bücherwurm