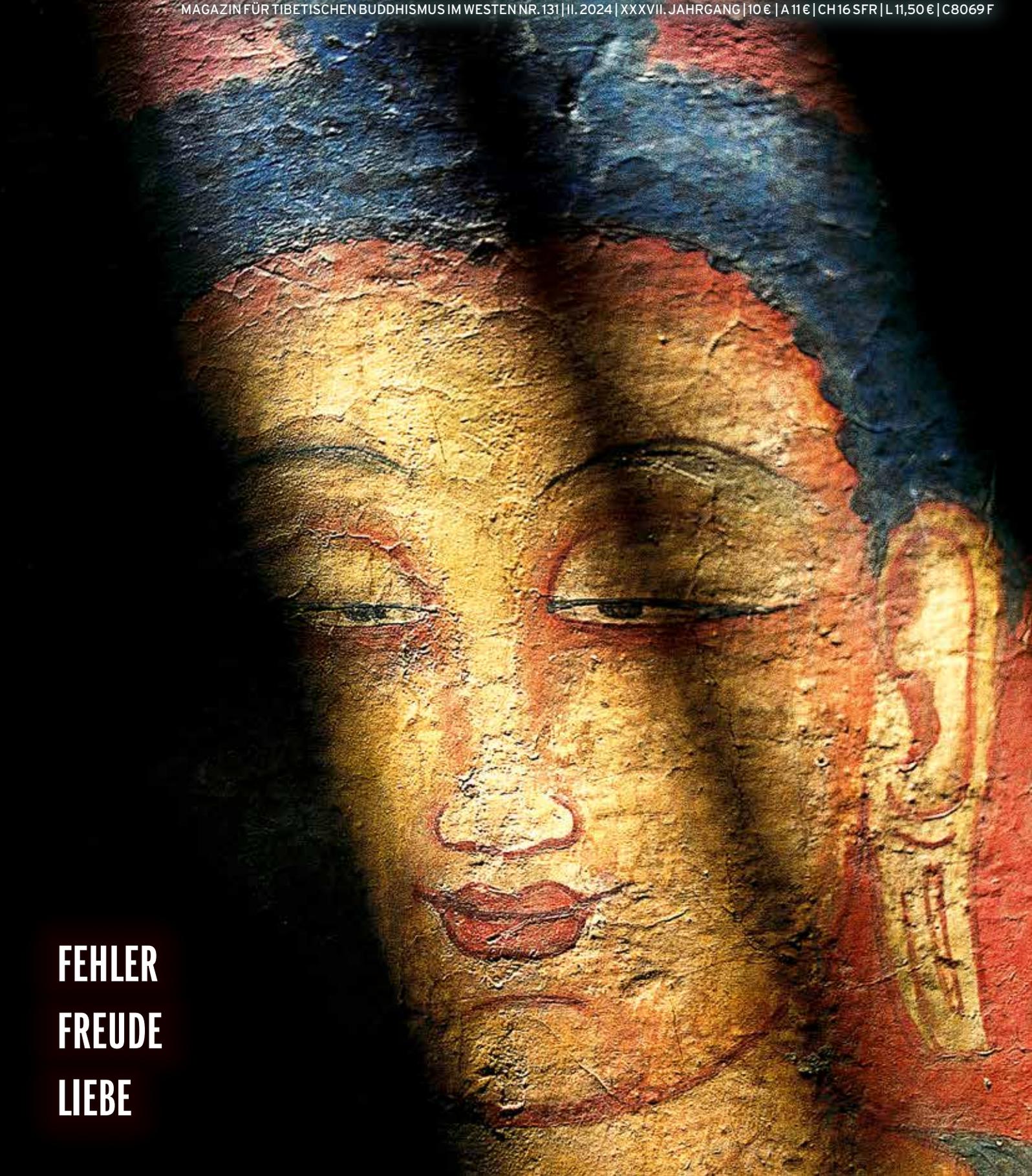


TIBET UND BUDDHISMUS

MAGAZIN FÜR TIBETISCHEN BUDDHISMUS IM WESTEN NR. 131 | II. 2024 | XXXVII. JAHRGANG | 10 € | A 11 € | CH 16 SFR | L 11,50 € | C 8069 F



FEHLER
FREUDE
LIEBE

GODS OF LIGHT



Tabo. The Indo-Tibetan Masterpiece - Revisited
Peter van Ham
Hirmer München,
Großformat 321 S.,
2024, 60€

Die Klosteranlage von Tabo findet sich im Spital im indischen Himachal Pradesh. Aufgrund der Nähe zur chinesischen Grenze gilt sie als abgelegen und Besucher werden nur eingeschränkt zugelassen. Dem Frankfurter Fotografen und auf die Himalaya-Region spezialisierten Autor Peter van Ham gelang es erstmals 1993, das Kloster zu besuchen. Seither zog es ihn immer wieder dorthin. 2014 erschien eine erste Ausgabe des vorliegenden Buches, das jedoch jetzt nicht nur wissenschaftlich auf den neusten Stand gebracht, sondern vor allem um

atemberaubende Fotografien in modernster Technik erweitert worden ist.

996 n.Chr. vom tibetischen König Yeshe Ö, einer Zentralfigur der sog. späteren Verbreitung des tibetischen Buddhismus, erbaut, dient das Kloster nunmehr seit über eintausend Jahren religiösen Aktivitäten und der Ausbildung von Übersetzern und Gelehrten. Über einen so langen Zeitraum mit Leben erfüllt und immer wieder renoviert ist es von einzigartigem historischen und kunstgeschichtlichen Interesse.

Die neun alten Gebäude erscheinen von außen unscheinbar, mit Schlamm verputzt, ohne jede Bemalung. Aber welche Pracht, sobald man das Innere betritt! Statuen und Fresken in bunten Farben, Buddhas, Bodhisattvas, Opfergötter und vieles mehr, eine Übertragung komplexer Meditationsformen in Kunst. Grafiken und Tabellen erlauben die Orientierung, wo sich welche Darstellung befindet, bevor uns Großaufnahmen fein ausgearbeiteter Details immer wieder in Staunen versetzen.

Zentral ist das Vajradhatu-Mandala, in dem Tsongkhapa die essenziellen Lehren

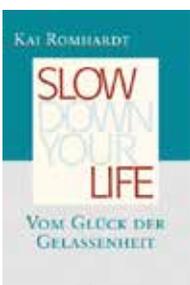
des Mahayana verkörpert sah. Erst auf den zweiten Blick erkannten die Wissenschaftler dessen enge Verflechtung mit einem zweiten Mandala, dem Dharmadhatu Vagishvara Manjushri-Mandala.

Eine Besonderheit sind die Darstellungen zum Gandavyuha-Sutra, die Sudhanas Initiationsreise zu 53 Lehrern beinhaltet. 42 Wandgemälde sind hierzu in Tabo erhalten, und im Buch werden viele davon in Bild und Wort detailliert vorgestellt.

Es würde jedoch den Rahmen einer Rezension sprengen, wollte man auch nur alle Themen aufzählen, die in diesen Tempeln ihren Ausdruck finden. Das vorliegende Werk ist Kunstgenuss pur, wenn auch die wissenschaftlichen Erläuterungen meistens zu speziell erscheinen, um eine breite Leserschaft zu interessieren. In jedem Fall wird man sich und anderen mit der inneren Wanderung durch die wunderschönen Aufnahmen viele Stunden der Freude und Bewunderung schenken können.

Cornelia Weisbaaer-Günter

SLOW DOWN YOUR LIFE



Vom Glück der Gelassenheit
Dr. Kai Romhardt
Edition Steinrich,
2011, 184 S., 10€

Schon wieder ein Buch über Achtsamkeit und Gelassenheit. Das habe ich gedacht, als ich „Slow down your life“ in den Händen hielt. Doch bereits auf den ersten Seiten habe ich schon gespürt, dass in den 175 Seiten etwas mehr steckt.

Dr. Kai Romhardt ist Wirtschaftswissenschaftler, Speaker, Autor und Dharma-Lehrer in der Tradition des Zen-Meisters Thich Nhat Hanh. Er ist ordiniertes Mitglied des „Order of Interbeing“ und mit dem von ihm gegründeten Netzwerk „Achtsame Wirtschaft“ eine wertvolle Verbindung zwischen buddhistischer Tradition und der wirtschaftlichen Welt.

Der Autor sagt beginnend, dass „slow down your life“ ein Eindruck seines persönlichen Lernprozesses im Umgang mit Zeit, Geschwindigkeit und dem eigenen Lebenstempo ist.

Er lebte sein Leben auf der Überholspur. Abitur als Jahrgangsbester, Studium der Wirtschaftswissenschaften, Promotion und Anstellung bei einer Unternehmensbera-

tung. Alles im Eiltempo, „speed up your life“ an Stelle von „slow down your life“. Dann der gnadenlose Stopp und die Krise. Für Romhardt eine Chance, die er für sich und andere nutzte. Auf seinem Weg aus dieser schweren Zeit heraus und bis heute, erwiesen sich für ihn die buddhistische Lehre, das Dharma und seine vielfältigen Meditationsmethoden als große Hilfe.

Sein Leben hat das Buch geschrieben, Kai Romhardt hat es nun aufgeschrieben.

Obwohl die Erstauflage bereits 2003 erschienen ist, hat es an Aktualität nicht verloren und passt genau in unsere hektische und subjektiv gesehen krisenbehaftete Zeit. Die Neuauflage, über die wir hier rezipieren, ist 2011 im Edition Steinreich Verlag erschienen.

In einer Welt, die zunehmend von Hektik, ständiger Erreichbarkeit und einem Übermaß an äußerlichen Reizen geprägt ist, trifft die Lektüre den Nerv der Zeit. Das Buch befasst sich intensiv mit dem Konzept der Entschleunigung und bietet sowohl philosophische als auch praktische Ansätze. So genannte „Haltepunkte“, die dem Leser helfen können „slowing down“ im Alltag zu verankern, finden sich nach jedem Abschnitt und sind sehr hilfreich.

Der Autor geht der Frage nach, warum wir uns in unserem modernen Alltag oft überfordert und ausgebrannt fühlen. Er beleuchtet die Auswirkungen der allgegenwärtigen Beschleunigung auf unseren Körper, Geist, unsere Beziehungen und unsere Lebensqualität. Durch eine Kombination aus sekundären Buddhistischen

Erkenntnissen und persönlichen Erfahrungen schafft es der Autor, den Leser für einen entschleunigteren und bewussteren Lebensstils zu sensibilisieren.

Die Sprache ist angenehm und verständlich. „slow down your live“ hebt sich durch seine klaren, gut nachvollziehbaren Anleitungen hervor. Der Autor bietet konkrete Übungen (zur Reflexion) an, wie man durch kleine Veränderungen im Alltag zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit finden kann. Lesen ist gut, praktizieren ist besser.

Die fünf Kapitel sind übersichtlich strukturiert. Die eingänglich erklärten fünf Schlüssel zu „slowing down“ ziehen sich in den folgenden Betrachtungen von Körper, Geist, Tun und Umfeld wie ein roter Faden durch das Buch. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass „slow down

your life“ eine wertvolle Lektüre für all jene ist, die das Gefühl haben, dass ihr Leben zu schnell an ihnen vorbeizieht. Es kann uns dazu inspirieren, innezuhalten, die eigenen Prioritäten zu überdenken und den Alltag bewusster zu gestalten. Für alle, die nach einem Weg suchen, den Stress des Alltags zu reduzieren und mehr Lebensfreude zu gewinnen, ist dieses Buch eine Bereicherung.

Wenn wir uns mit dem Buch auf den Weg der Achtsamkeit begeben, erkennen wir dass „slow down your life“ hilfreich sein kann. Vielleicht sollten wir uns erst einmal fragen, wie wir wieder zu unseren kleinen und großen Pausen kommen, die durch zu viel Effizienz aus unserem Leben verschwunden sind.

Thorsten Saathoff

DEIN LEBEN LIEGT IN DEINER HAND



Die Praxis der Selbsterkenntnis auf dem buddhistischen Weg
Dzigar Kongtrül
Arbor Verlag,
2006, 160 S.,
33,65€

Dzigar Kongtrül Rinpoche, ist ein tibetischer Lehrer aus der Rime Bewegung. Seine Lehrer waren u.a. H.H. Dilgo Khyentse Rinpoche, Tulku Urgyen Rinpoche und Nyoshul Khen Rinpoche. Zwei seiner berühmtesten Schüler ist Pema Chödrön und Matthieu Ricard.

Dzigar Kongtrül Rinpoche enorm klare Ratschläge in diesem Buch, sind eine wohlthuende Medizin. Er lehrt mit einer Direktheit und Klarheit in kurzen Beiträgen, die unmittelbar zur Anwendung einladen. Wer das Buch liest und es zu Herzen nimmt, kann viel Freude an der Selbsterkenntnis und der Entwicklung

von Mitgefühl und Weisheit für sich finden. Die Ratschläge kann man in kleinen Schüben täglich oder gar über Jahre zur Anwendung bringen. Es ist ein sehr hilfreicher Begleiter in guten und in schlechten Zeiten.

Nehmen wir seinen Ratschlag aus „Das grenzenlose Herz“ um ein Beispiel zu geben: „Es ist eine große Herausforderung für das Herz, sich so weit auszu dehnen, dass wir statt einen Menschen zu beherbergen oder einige Menschen, den wir uns nahe fühlen Raum für alle fühlenden Wesen haben. Wir werden einigen Schmerz dabei verspüren. Aber das Herz ist dehnbar. Wenn wir es anregen zu wachsen, kann das Herz sich bis zum Ende des Universums ausdehnen, ohne zu zerbrechen. Genauso ist auch unsere Intelligenz begrenzt, wenn wir nur an uns selbst denken, aber sie besitzt das Weisheitspotential, die Erleuchtung aller Wesen anzustreben.

Erleuchtungspotential zu besitzen, heißt nicht, bald zu explodieren. Es bedeutet, dass wir die Kraft haben zu wachsen. Wir sollten allem dankbar sein, das uns herausfordert, unser Herz auszudehnen und Kleingeistigkeit zu überwinden. Denn wor-

in läge der Sinn eines Lebens, das einzig dem Selbst-Schutz gewidmet ist?

Wenn wir auf die Welt kommen, zerreißt die Plazenta die um uns gewickelt war, um unser Überleben im Mutterbauch zu sichern, so dass wir atmen können. Wenn wir dann einen Kokon von Selbstgeltung um uns aufbauen, ist es, als wären wir nie wirklich auf die Welt gekommen. Wenn wir uns nur mit unserer Bequemlichkeit und unserer Sicherheit befassen, fehlt uns jeglicher Mut. Wir können uns über diese Begrenzungen hinweg ausdehnen, indem wir die Fürsorge für uns selbst durch Fürsorge für alle lebenden Wesen ersetzen.“

Mit diesem und zwanzig weiteren Ratschlägen, lädt uns Dzigar Kongtrül Rinpoche ein, uns selbst nie aus den Augen zu verlieren sondern unsere Erfahrungen als Praxis zu sehen, sich dem Leben ganz zu stellen und dabei gleichzeitig über die weltlichen Begrenzungen hinaus zu schreiten, frei von Furcht und Angst aber mit viel Mut und Zuversicht. Dieses Buch bietet sich als furchtloser Führer auf dem Pfad zur Selbst-Erkenntnis, Mitgefühl und Weisheit an.

Gelongma Jampa