

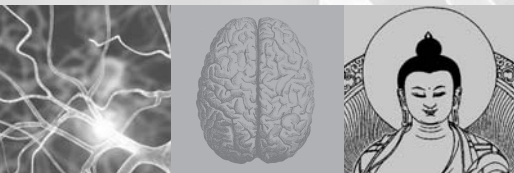
Die Annäherung der modernen Naturwissenschaften an uralte kontemplative Geistesschulen, insbesondere den Buddhismus, ist ein populäres Thema unserer Zeit. Der intensive Erfahrungsaustausch der letzten Jahre auf diesem Gebiet und die rege Zusammenarbeit von Experten beider Seiten enthüllen bemerkenswerte Ähnlichkeiten im Verständnis der Mechanismen des Geistes.



©Marvin Moore

Neuronen und die Natur des Geistes

Ein Gespräch mit Yongey Mingyur Rinpoche



Yongey Mingyur Rinpoche interessierte sich bereits in jungen Jahren für die moderne wissenschaftliche Sicht der Vorgänge im Gehirn. Er ist heute einer der herausragenden Experten im aktiven Zusammenwirken der kontemplativen und wissenschaftlichen Methoden im Bereich der Hirnforschung. Sein Verdienst: Er bringt das Jahrtausende alte Wissen des Buddhismus über die Wirkungsweise des Geistes in diesen Dialog ein.

Buddhismus aktuell: Die moderne Neurowissenschaft vertritt die Ansicht, dass die strukturelle Beschaffenheit des Gehirns wirkliche Veränderungen in der Wahrnehmung und den Erfahrungen des Alltags zulässt. Welche Rolle kann Ihrer Meinung nach die buddhistische Praxis in diesem Zusammenhang spielen?

Yongey Mingyur Rinpoche: Im Buddhismus kennt man die Analogie von Pferd und Reiter. Das Pferd versinnbildlicht den Körper. Der Körper verfügt über Gehirn, Herz usw. Darüber hinaus sind mit ihm aber auch seine subtileren Aspekte gemeint, das, was auf Sanskrit „Nadi“, „Prana“ und „Bindu“ genannt wird. Das sind die sogenannten Kanäle, die feinstoffliche Energie im Körper sowie die Essenz dieser Energie. Der Aufbau dieser subtilen Aspekte ähnelt der des Gehirns. Neuronen (Nervenzellen) sehen in etwa so aus wie die Nadis, die Kanäle im feinstofflichen Bereich des Körpers, wie er uns im Buddhismus bekannt ist. Sie ähneln Bäumen mit vielen Verästelungen. Sie sind Leitbahnen, durch die Botschaften gesendet und empfangen werden. Im Buddhismus unterscheiden wir zwischen verschiedenen Kanälen – subtilen und groben, innersten, feinsten usw. Die Prana genannte subtile Energie des Körpers entspricht den Gehirnströmen. Sie bedingt die Funktion des Gehirns und seine Reaktionen. Auch elektrische Signale sind Teil des Wirkens dieser Energie. Die sogenannte „Essenz der Energie“ oder Bindu (im Tibetischen auch „Tropfen“ genannt) entspricht wiederum den Neurotransmittern, Molekülen, die für den tatsächlichen Transport der Botschaften zuständig sind. So bestehen tatsächlich Ähnlichkeiten zu der buddhistischen Auffassung vom Körper, der in dieser Analogie „Pferd“ genannt wird. Zu diesem Pferd gibt es auch einen Reiter – das ist der Geist. Auch an diesem Punkt stellen wir Ähnlichkeiten mit den Naturwissenschaften fest. Sind wir in der



Fotos: ©www.mingyur.org

„Da das Gehirn sich selbst organisieren kann, sind seine Wandlungsmöglichkeiten unbegrenzt.“

Lage, den Reiter zu kontrollieren, vermag dieser, das Pferd zu lenken – und umgekehrt.

Durch bewusstes Training kann das Gehirn neue neuronale Verbindungen entwickeln, die es möglich machen, bestehende Wahrnehmungsformen zu transformieren. Einige buddhistische Methoden sind beispielsweise auf den Körper ausgerichtet. Sie arbeiten mit Nadis, Prana und Bindu und bewirken durch gezielte spirituelle Praxis eine Veränderung im Geist.

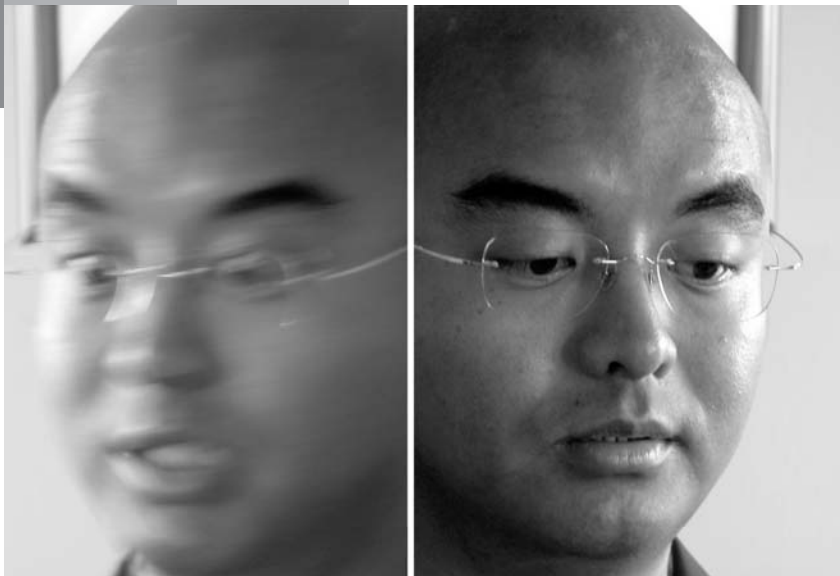
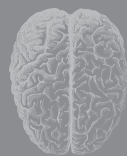
Die moderne Wissenschaft der Neuroplastizität versucht, Veränderungen im Verhalten und in den Gewohnheiten im Gehirn des Meditierenden zu erforschen. Da das Gehirn sich selbst organisieren kann, sind seine Wandlungsmöglichkeiten unbegrenzt.

Die moderne Wissenschaft konnte zwar Strukturen und Prozesse nachweisen, die

wir mit dem Funktionieren des Geistes oder des Bewusstseins in Verbindung bringen. Den „Geist“ selbst jedoch konnten die Wissenschaftler nach eigenen Angaben noch nicht entdecken.

Noch vor wenigen Jahren dachte die Wissenschaft, dass ein bestimmter Teil des Gehirns den Rest kontrollieren müsste, denn ganz offensichtlich verhält sich die vielfältige Funktionsweise des Gehirns so, wie wenn ein Orchester einem Dirigenten folgt. Doch dieser Dirigent bleibt für die Wissenschaft unfindbar. Im Buddhismus ist der Dirigent nicht im Körper zu lokalisieren. Der Geist ist unsichtbar, ist jenseits der fünf Sinne. Was aber durch die erstaunlichen Errungenschaften der modernen Wissenschaft sichtbar wird, sind die Wirkungen und der Einfluss von Emotionen und Gedanken auf den Körper.

Auf der anderen Seite arbeiten traditionelle Weisheitslehren wie der Buddhismus zum Teil bereits seit Jahrtausenden an dem Thema „Geist“ und haben dabei Erkenntnisstufen erreicht, die die Fassungskraft des Intellekts sprengen. Wollen Sie uns bitte aus der Perspektive des buddhistischen Wissens und meditativer Einsicht kurz erläutern, was dieser Geist ist?



Als Jugendlicher stellte ich meinem Vater einmal die Frage: „Vater, was ist Geist?“ Darauf antwortete er: „Wer stellt diese Frage? Eben dasjenige, das die Frage ‚Was ist der Geist?‘ denkt, ist Geist.“

Es gibt viele Ebenen des Geistes. Für gewöhnlich nehmen wir lediglich die Oberflächenebene mit den vielen Gedanken und Gemütsbewegungen des Geistes wahr. Diese Ebene bezeichne ich als „wilder Affengeist“. Das soll nicht heißen, dass ich Affen nicht mag. Im Gegenteil, eigentlich liebe ich Affen. Das soll nur ein Beispiel sein. Im Allgemeinen gilt in der Meditation: Der Geist ist der kognitive und der erfahrende Faktor. Derjenige, der „ja“ oder „nein“ sagt. Doch wenn man genauer hinsieht, ist Geist Gewahrsein. Eine Bewusstheit mit den Eigenschaften Ruhe, Klarheit, Offenheit und Weite. Wie unberührtes, makellos reines Wasser. Ein See mag unruhige Wellen an seiner Oberfläche haben. So ist es auch beim gewöhnlichen Verstand und den Emotionen. Doch taucht man tiefer, gibt es keine Wellen. Ebenso sind Gedanken und Emotionen lediglich die Oberfläche des Geistes. In seinen tieferen Schichten erfahren wir die ruhige, klare und unberührte Eigenschaft des Geistes.

„Ich denke, dass meine Angstanfälle meine besten Lehrer gewesen sind.“

Danach fragte ich meinen Vater, wie Körper und Geist denn zusammenwirken. Er antwortete mit einem Bild, das schon Buddha verwendet hatte: Der Streitwagen ist wie der Körper, der Wagenlenker hingegen ist der Geist. Das ist eine ähnliche Darstellung wie jene von Pferd und Reiter. Wir würden heute vielleicht ein moderneres Bild vorziehen. Das Beispiel eines Flugzeugs etwa. In einem Flugzeug findet man alle Funktionen des menschlichen Körpers: Der Bordcomputer entspricht dem Gehirn, der Motor dem Herzen, die Drähte den Nervenbahnen, der elektrische Strom der Prana-Energie, Flügel und Räder sind wie Hände und Füße, und gefüttert wird dieses Flugzeug auch – mit Benzin. Es ist alles vorhanden, was es zum Funktionieren braucht. Doch wer bringt

dieses Flugzeug zum Fliegen? Der Pilot – und dieser Pilot entspricht in unserem Beispiel dem Geist. Im Gegensatz aber zum Piloten ist der menschliche Geist unsichtbar. Er ist nicht mit den fünf Sinnen fassbar. Man kann ihn nicht sehen, hören, anfassen, riechen oder schmecken.

Wie kann der Geist erfahren werden?

Durch Meditation. Meditation ist, wenn Geist und Körper zusammenwirken. Das bringt große Vorteile mit sich. Doch als Anfänger muss man sich nicht darum kümmern, ob der Geist getrennt vom Körper ist oder nicht. Das ist weniger wichtig. Wichtig zu wissen und zu beachten ist jedoch, dass der Geist der Denker ist. Derjenige, der fühlt und denkt. Für einen Anfänger ist das ausreichend.

In Asien wurde traditionell immer schon großer Wert auf eine nach innen gewandte, spirituelle Erforschung des menschlichen Geistes gelegt. Im Westen hingegen herrscht das empirische, auf die äußerliche Erscheinung ausgerichtete wissenschaftliche Denken. Muss sich ein westlicher Praktizierender daher auf andere Art der Befreiung des Geistes nähern als jemand, der in den östlichen spirituellen Traditionen aufgewachsen ist?

Natürlich gibt es Unterschiede in der Art der Übermittlung eines spirituellen Weges. Doch bei genauer Betrachtung wird man Parallelen zwischen buddhistischem Wissen und den wissenschaftlichen Erkenntnissen feststellen. Zum Beispiel bei der Bedeutung der kritischen Abwägung und der Analyse in der Forschung. Schon der Buddha sagte: „Übernehme meine Erläuterungen nicht aus purem Respekt. Höre nicht blindlings auf meine Worte, nur weil ich sie sage. Gehe mit ihnen so um wie beim Prozess des Reibens und Erhitzens eines Goldklumpens, bis das

reine Gold zum Vorschein kommt. Analysiere meine Lehren und denke über sie nach, bis du sie selbst erfahren hast. Dann erst befolge sie.“ Im Buddhismus ist es nicht erforderlich, blind an einen Geist zu glauben.

Ich zitiere noch einmal meinen Vater: „Wenn du verstehst, dass der Geist dasjenige ist, das denkt, dann ist das eigentlich schon genug. Du weißt, dass da ein Aspekt in dir ist, der denkt und fühlt. Das ist der Geist. Beginne deine Meditation damit. Indem du deine Meditation aufrechterhältst, wirst du immer größere Einsicht und Weisheit entwickeln und immer mehr praktische Erfahrung durch Erleuchtung gewinnen. Dann wirst du den wahren Kern des Geistes verstehen, die tiefe Bedeutung deines Selbst, deine wahre Natur – welche wundervoll ist.“

Was jedoch das Vermischen von verschiedenen kulturellen Traditionen anbelangt, so ist das eine andere Sache. Als die Lehre des Buddha nach Tibet kam, nahm sie zum Teil tibetische Formen an. Die Herangehensweise oder die Methoden wurden teilweise von der tibetischen Kultur beeinflusst. Im Gegenzug beeinflusste der Dharma die tibetische

Kultur in großem Maße. Wollte man die asiatische Dharma-Kultur eins zu eins in den Westen übertragen, dürfte das wegen der kulturellen Unterschiede eher schwierig werden. Buddha betonte, dass der Dharma der Mentalität und auch der Individualität der verschiedenen Menschen entsprechend gelehrt werden müsse. Die Form muss die Kultur berücksichtigen. Der Sinngehalt des Dharma jedoch wird sich nicht verändern. Daher denke ich, dass sich in kultureller Hinsicht Änderungen ergeben werden.

Ich betone jedoch gerne die Parallelen der buddhistischen Meditationswissenschaft und der modernen Naturwissenschaften. Einige buddhistische Ansichten sind der Physik verwandt. Zum Beispiel, dass Materie aus Teilchen und Atomen besteht. Diese Teilchen werden im Tibetischen „dull“ genannt. Dann haben wir den Ausdruck „dull-then“, was eine ähnliche Bedeutung hat wie „subatomare Partikel“. „Dull-tren chame“ wiederum steht für unteilbares Teilchen. Das entspricht den EnergieWellen, denn diese sind nicht zu spalten. So gibt es sogar Ähnlichkeiten in der Terminologie.

Es gibt in der Verschiedenheit der Kulturen von Ost und West vermutlich auch Themen und Probleme, die es nur in der jeweiligen Kultur gibt und die man beim Lehren des Dharma berücksichtigen muss. Wurden Sie im Westen mit Problemen konfrontiert, die Ihnen vor Ihrem eigenen kulturellen Hintergrund fremd waren?

Ja, zum Beispiel mit schwachem Selbstwertgefühl. In der tibetischen Gesellschaft, in der ich aufwuchs, kannten wir das Gefühl mangelnder Selbstachtung nicht. Als ich 1988 in den Westen kam, lernte ich eine Dame kennen, die unter mangelndem Selbstwertgefühl litt. Sie bat mich um Rat. Diesen konnte ich ihr aber nicht geben, da ich einfach nicht verstand, wovon sie sprach. Nach meinem Gespräch mit ihr versuchte ich, das Gefühl des schwachen Selbstwerts nachzuvollziehen. Ich forschte regelrecht danach. Ich versuchte, es mir vorzustellen. Und allmählich, nachdem ich die Methode des Austauschs meines Geistes mit ihrem anwandte, um selbst zu erfahren, was sie durchmachte, und mir aufrichtig wünschte, die Erfahrung eines schwachen Selbstwertgefühls zu machen, entwickelte ich die-

„Bei genauer Betrachtung wird man Parallelen zwischen buddhistischem Wissen und den wissenschaftlichen Erkenntnissen feststellen.“



sen Bewusstseinszustand. Als es mir schließlich gelang, war ich überglücklich. Ich hatte diese Motivation, denn ich wollte an ihrem Zustand teilnehmen und ich wollte anderen helfen.

In Tibet wird beispielsweise die Angst vor dem Tod als eine sehr wertvolle Angelegenheit angesehen. Man ist erfreut darüber, Furcht vor dem Tod entwickeln zu können. Wenn man in der Lage ist, dies zu tun, ist man glücklich darüber, denn dies führt zu einer sinnvollen spirituellen Praxis. Doch im Westen – und nicht nur im Westen, sondern in der modernen Gesellschaft und Kultur im Allgemeinen – ist die Furcht vor dem Tod problematisch. Man versucht eher, sie zu verdrängen. Weshalb hatten wir keine mangelnde Selbstachtung in Tibet? Weil viel über Buddhanatur, die dem Menschen innewohnende Grundgüte und ähnliche inneren Werte nachgedacht wurde. Das war ein fester Bestandteil unserer Kultur. In ähnlicher Weise fehlt die Verdrängung des Todes, weil in unserer Kultur eine Erziehung zum Thema Vergänglichkeit fest verankert ist. Wir begreifen den Tod nicht als etwas Negatives. Im Gegenteil. Das sind Beispiele, wie Buddha-Dharma eine Kultur beeinflussen kann.

Sie erwarten also, dass der Buddha-Dharma aufgrund des Austauschs zwischen Ost und West eine modernere Ausdrucksform annehmen wird?

Vom kulturellen Blickpunkt her wird sich einiges ändern müssen, nicht jedoch im Sinngehalt. Ein Beispiel: In Tibet wurde traditionell gegenüber Nomaden und Laien gerne folgende Empfehlung verwendet, die, würde man sie heute westlichen Zuhörern geben, nur Unverständnis ernten würde: „Mitgefühl und Weisheit sollten hervorgebracht werden wie ein Fluss im Sommer.“ In der westlichen Welt gibt es keinen Monsun. Im Gegenteil, die Flüsse führen in der warmen Jahreszeit eher



„Die Krise schafft Räume für neue Geschäftsmodelle, die nicht bloß auf egoistischen Interessen, sondern auf der Kooperation mit anderen basieren.“

weniger Wasser. In diesem Fall würde es bedeuten, dass Mitgefühl abzunehmen hätte. Wenn ich das also hier in Kalifornien, wo ich mich gerade aufhalte, so wiedergebe, würden sich die Leute fragen, wovon ich eigentlich spreche. In Asien hingegen steigen einige Flüsse im Sommer enorm an.

In unserer global orientierten, schnelllebigen Zeit erfährt die Menschheit große Verunsicherungen. Die Gesellschaft wird mit zunehmender Gewalt konfrontiert, mit ökologischer Bedrohung, wirtschaftlichen Krisen und dem Verfall sozialer Werte. Es gibt große Desorientierung, vor allem bei

der Jugend. Angesichts dieser Entwicklungen fällt es nicht leicht, unbekümmert und sorgenfrei zu bleiben. Woher Zuversicht nehmen?

Es ist wichtig, die uns eigene Grundgüte zu verstehen. Buddha lehrte Tathagatagarbha – die Buddhanatur. Das ist unser grundlegendes Wesen, die Natur aller Wesen. Sie ist rein, hat alle guten Eigenschaften, Liebe und Mitgefühl. Sie verfügt über Weisheit, Kompetenz, Wirksamkeit und Leistungsvermögen. Eigentlich stehen uns eine Menge guter Sachen zur Verfügung. Einer meiner Lehrer erklärte es so: Wenn wir über zehn Eigenschaften verfügen, neun positive und eine negative, so neigen viele Menschen dazu, sich auf die eine negative zu konzentrieren und diese aufzubauschen. Es ist daher von großer Bedeutung, unsere Grundgüte zu erkennen.

Darüber hinaus gilt: „Lass los, aber gib nicht auf.“ Lass los heißt, dass sich dein Blickfeld in Bezug auf das Problem nicht verengen sollte. Es soll nicht heißen, dass du die Sache nicht weiter verfolgst. Gib nicht auf. Nutze dein Wissen, deine Fähigkeiten, deine Weisheit, Liebe und dein Mitgefühl, um weiterzu-

machen und dein Ziel zu erreichen. Erfreue dich an deiner losgelösten Aktivität, die du einsetzt, um das Resultat zu erreichen. Natürlich gibt es viele Probleme auf der Welt. Versuche diese Tatsache zu akzeptieren. Wenn du gegen diese Probleme kämpfst, wie ich es in meiner Jugend mit meinen Panikattacken getan habe,¹ wirst du feststellen, dass die Probleme schlimmer werden. Das ist so, weil du dann an dieses Problem glaubst. Diese Art der Reaktion wird versuchen, dich davon zu überzeugen, dass dies ein schreckliches Problem ist, dass die Welt schlecht ist, dass überall Gefahren lauern. Und du sagst „Jawohl! So ist es. Das ist das Ende meines Lebens.“ Auf diese Art verstärkt sich die Panikstimmung. Die Panik wird dabei zu deinem Chef. Andererseits: Solltest du diese Bedrohung hassen und ihr befehlen, zu verschwinden – „Ich mag dich nicht! Du ruinierst mein Leben!“ –, dann machst du sie zu deinem Feind, der dadurch an Macht über dich gewinnt. Deshalb akzeptiere das Problem einfach und mach es zu deinem Freund. So bin ich damals damit umgegangen – ich habe meine Panikattacken dazu genutzt, sie zum Objekt meiner Meditation zu machen. Die Panik transformierte sich daraufhin in Meditation. Wenn es kein Leid gibt, gibt es auch keine Freude. Manchmal kann man von Problemen lernen. Sie können die Chance deines Lebens sein. Ich denke, dass meine Angstanfälle meine besten Lehrer gewesen sind. In jeder Situation des Lebens können wir so ähnlich verfahren.

Wir leben in einer von Äußerlichkeiten beherrschten Gesellschaft. An einer Betrachtung der Dinge, die den Blick ins eigene Innere richtet, besteht im Allgemeinen kein großes Interesse. Die enormen Ablenkungen des Medienzeitalters unterstützen diese Kultur. Man hat nicht das Gefühl, dass echte Lösungen gesucht werden. Dadurch wird es schwierig, helfend einzugreifen.

Folge dem Problem nicht. Löse es, wenn du kannst. Tu dein bestes, um es zu lösen. Setze Wissen und spirituelle Klugheit ein, um mit den Problemen deines Lebens, deiner Umgebung, deiner Familie umzugehen und echte Lösungen zu erreichen. Versuche, der Welt zu helfen. Doch erwarte nicht ein bestimmtes Resultat. Es ist nun einmal so – manchmal können wir helfen, manchmal nicht. Wenn man zu sehr auf ein Ergebnis fixiert ist, kann man für gewöhnlich nicht viel bewirken. Dann kann es passieren, dass du dich erschöpfst und die Hoffnung verlierst, dass du entmutigt wirst. Daher ist es gut, von Anfang an zu akzeptieren: „Ich werde helfen, aber es könnte sein, dass es nicht klappt. Doch ich will mein Bestes versuchen.“ Auf diese Weise bist du ausgeglichen und deine Bemühungen, anderen zu helfen, haben mehr Kraft. Weisheit und Mitgefühl kommen so zusammen.

Die moderne globale Gesellschaft wurde durch die Weltwirtschaftskrise in ihren am meisten geschätzten Werten verletzt – Materialismus und Geld.

Die Ursachen der Krise liegen in einer überzogenen Wertschätzung des eigenen Ego und an mangelndem Mitgefühl anderen Menschen, anderen Wesen gegenüber. Es liegt daran, dass einige Leute glauben, dass das Geschäftsleben an Betrugerei gekoppelt sein muss. Dass Geschäftemachen bedeutet, im Wettbewerb mit anderen andere zu belügen und zu betrügen. So fassen einige Leute das Geschäftemachen auf. Das ist der Grund der aktuellen Wirtschaftskrise.

Viel wurde über die möglichen Chancen dieser unerwünschten gemeinsamen Erfahrung diskutiert. Was könnte diese Erschütterung der Menschheit bringen, global wie individuell?

Da das Problem wirklich groß ist, wird es möglicherweise in Zukunft leichter

sein, die Fehlerursachen und die damit zusammenhängende negative Gesinnung zu identifizieren. Es ist doch sehr offenkundig geworden, was diese Lage verursacht hat. Der Mensch lernt aus ernstzunehmenden und schweren Problemen. Die Krise schafft Räume für neue Geschäftsmodelle, die nicht bloß auf egoistischen Interessen, sondern auf der Kooperation mit anderen basieren. Idealerweise gründen sie darauf, wie wir anderen helfen können, während wir uns selbst helfen. Es geht also darum, Situationen zu schaffen, in denen beide Seiten gewinnen. Wenn die derzeitige Lage zu diesem Ergebnis führte, hätte das Vorteile für die Zukunft. Ich hoffe, dass es zu einer Änderung der Denkweise führen wird und auch dazu, neue unternehmerische Wege zu finden.

Das Gespräch führte Ayshen Delemen
Übersetzung aus dem Englischen: Ayshen Delemen, Bearbeitung: Franz Binder

ANMERKUNG:

1 Rinpoche erzählt davon in seinem Buch „Buddha und die Wissenschaft vom Glück“ (erschienen im Goldmann Arkana Verlag).

Yongey Mingyur Rinpoche wurde 1976 als Sohn des großen tibetischen Meditationsmeisters Tulku Urgyen geboren und als hohe Wiedergeburt anerkannt. Im Alter von neun Jahren begann er seine traditionelle Ausbildung in buddhistischer Philosophie und Praxis. Bereits mit 13 Jahren nahm er seine erste dreijährige Meditationsklausur auf, der weitere folgten. In den 80er-Jahren lernte Rinpoche einige Schüler seines Vaters kennen, westliche Wissenschaftler, die ihn erstmals in Kontakt mit den modernen Naturwissenschaften brachten. Indem sie den Buddhismus studierten, wollten sie vor allem herausfinden, ob das uralte kontemplative Lehrsystem und die Methoden des Buddhismus der modernen Wissenschaft etwas zu sagen haben und die Forschung voranbringen können.

Weitere Infos: www.mingyur.org