

Heiter und gelassen

in einer ruhelosen Welt?

Tsoknyi Rinpoche

Ayshen Delemen

Heiter und gelassen

in einer ruhelosen Welt?

Originalausgabe
Alle Rechte vorbehalten
Dies Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage 2018
Copyright © der Originalausgabe 2018
Manjughosha Edition Verlagsgesellschaft m.b.H.
Umschlaggestaltung: Franz Binder und BookDesigns, Jeannette Zeuner
Satz: BookDesigns, Jeannette Zeuner
Gesamtherstellung: Manjughosha Edition, Berlin
Druck: CPI buchbücher.de GmbH
Printed in Germany
ISBN: 978-3-945731-19-2
www.manjughosha.de

Heiter und gelassen
in einer ruhelosen Welt?

Tsoknyi Rinpoche

Ayshen Delemen

Manjughosha Edition

Ein Handbuch für die Innenwelt

Inhalt

Vorwort	1
Einleitung	3
Heiter und gelassen in einer ruhelosen Welt?	5
 ERSTES BUCH: Die Innenwelt – Eine Orientierung	13
Der Geist	14
Gefühle und Empfindungen	28
Der feinstoffliche Körper	38
Zusammenspiel von Geist und Gefühlen	43
In der Außenwelt	53
Die Macht der Gewohnheit	58
Die Handshake-Methode	65
Der Umgang mit Leid	74
Mein Ich	79
Leben in der Gesellschaft	90
 ZWEITES BUCH: Anwendung	95
Das Wissen ins eigene Leben integrieren	96
Meditation	107
Entscheidungsfreiheit oder Verhaltenszwang?	141
Wohlbefinden in einer leistungsorientierten Welt	167
Gleichgewicht des energetischen Systems	171
Die Bedeutung der Atmung für den Ausgleich des energetischen Körpers	176
Entspannung und Heilung	190

DRITTES BUCH: Der Wandel im Geist.....	201
Heilung und Befreiung	203
Prajna.....	213
Vipashyana – Der Weg der Einsichtserkenntnis.....	215
Das Wissen in den Alltag führen	222
Wertschätzung.....	245
Werte	263
Wo ein Anfang, da auch ein Ende	271
Schlussbetrachtung.....	274
Widmung	276
 Zitate	 279
Nachwort.....	281

Vorwort

Wir leben in einer turbulenten Zeit des Übergangs, die auf uns als Mitglieder der modernen Informationsgesellschaft enormen Einfluss ausübt. Innerhalb kürzester Zeit sah und sieht sich die Menschheit mit umwälzenden Veränderungen konfrontiert. In atemloser Geschwindigkeit lassen flächendeckende Digitalisierung und mediale Vernetzung heute die Welt klein erscheinen. Weltumspannende Probleme wie Umweltverschmutzung, Klimawandel und die Endlichkeit der Ressourcen unseres Planeten, kulturelle Auflösungserscheinungen, bewaffnete Konflikte und Krisen aller Art – angesichts solcher Herausforderungen gehen viele Menschen gegenwärtig beunruhigt durch ihren Alltag. Das Weltgeschehen kommt zu den persönlichen Belastungen und privaten Anliegen hinzu, die jeder für sich zu lösen hat. Wie mit den Unsicherheiten der Gegenwart umzugehen ist, ist zu einer zentralen Frage für uns alle geworden.

In schwierigen Zeiten wird besonders deutlich, dass ein Wandel nötig ist, werden wir doch mit der Unberechenbarkeit des Lebens konfrontiert. Gewohntes ‚Weiter wie bisher‘ stößt da rasch an Grenzen. Im Zustand von Bedrängnis stehen wir vor der Wahl auszublenden, zu verzagen oder die Ärmel hochzukrempeln. Letzteres ist möglich und ungleich lohnender: Begegnen wir Schwierigkeiten mit einer annehmenden Haltung, können sie einen einschneidenden positiven Wandel für uns bewirken.

Häufig spiegeln aufwühlende Missstände in der äußeren Welt unsere eigenen inneren Ungereimtheiten wider. Diese Einsicht wirft ein Licht darauf, dass, solange persönliche Themen nicht aufgeräumt und innere Verletzungen nicht geheilt sind, es uns nicht gelingen wird, einen gesunden Ausgleich im äußeren Leben zu finden. Gleichzeitig bedeutet dies, dass eine größere Aufmerksamkeit auf die eigene Innenwelt gefordert ist. Beide Welten betreffen uns: die innere wie auch die äußere. In unserer Wahrnehmung sind sie untrennbar miteinander verbunden. In unruhigen Zeiten wird es daher besonders wichtig, das eigene Innere zu pflegen. Hier liegt der Generalschlüssel für den gewünschten Wandel.

Letzten Endes ist es eine Sache der Persönlichkeitskultur und der Selbsterziehung, ausgleichend auf das eigene Leben einzuwirken. Doch viele Menschen wissen nicht, wie sie eine positive Änderung in ihrem Leben bewirken können, andere wiederum wünschen keinen Perspektivenwechsel. Ihre Scheu vor Veränderung ist so groß, dass sie es vorziehen, trotz ihres Leidensdrucks belastende Umstände in ihrem Leben so zu belassen und weiter zu leiden. Doch anstatt tagein tagaus den starken Strömungen äußerer Ablenkung unterworfen, wie ein Blatt im Wind unseren Wahrnehmungen und Eindrücken reflexartig ergeben durchs Leben zu schweben, können wir genauso gut eine gewünschte Veränderung herbeiführen, indem wir lernen, die Aufmerksamkeit gekonnt nach innen zu wenden.

Die gezielte Hinwendung zu unseren Gefühlen und Empfindungen trägt zur Heilung und Ausgeglichenheit unserer Innenwelt bei. Auf dem Weg zu einem gesunden Menschsein ist es von enormer Bedeutung, das Wohlwollen uns selbst als Individuen, unserem persönlichen Umfeld und auch der Welt gegenüber zu stärken. Menschliche Qualitäten wie Freude, Empathie und Altruismus spielen eine große Rolle in diesem Prozess. Unser Verwobensein mit der Umwelt und der Weltgemeinschaft können wir nicht leugnen. Wir sind auf tiefgreifende Weise mit allem verbunden. Für diese gegenseitige Abhängigkeit müssen wir uns sensibilisieren.

Das vorliegende Buch bietet für diejenigen unter uns, die eine konstruktive Veränderung in ihrem Leben willkommen heißen, weitreichende Anregungen. Wertvolle geistige Hilfsmittel, wie etwa die wirksame „Handshake-Methode“, können uns darin unterstützen, inneren und äußeren Turbulenzen mit heiterer Gelassenheit zu begegnen.

Einleitung

Sollen jahrhundertealte Weisheitsprinzipien auch in unseren Tagen unverfälscht und lebendig ihren Ausdruck finden, muss die Art ihrer Übertragung neu definiert werden. Das ist ein hervorstechendes Merkmal von Drubwang Tsoknyi Rinpoches Unterweisungen. Auf besondere Art und Weise vermag dieser bemerkenswerte geistige Lehrer der Gegenwart buddhistische Inhalte aus ihrem altertümlichen kulturellen Kontext herauszuschälen und Interessierten praktische Instrumente für den eigenen spirituellen Weg an die Hand zu geben. Rinpoche erreicht seine Zuhörer, indem er den Weisheitspfad des Buddhismus auf leicht zugängliche Weise auch für Nicht-Buddhisten zum Leben erweckt. Das vorliegende Handbuch möchte den Leser dazu einladen, spirituelle Grundsätze an sich selbst zu erproben.

Die grau hinterlegten Abschnitte in diesem Buch enthalten kurze kontemplative Übungen, durch die Sie maßgebliche Themen individuell in Erfahrung bringen können. Die eingerückten, kursiv gedruckten Passagen geben Rinpoches Reflexionen in seinen eigenen Worten wieder. Im Text wird weitgehend auf buddhistische Fachterminologie verzichtet. Um jedoch auch jenen Lesern entgegenzukommen, die den Buddhismus bereits länger studieren, wurden an manchen Stellen Begriffe in Sanskrit oder Tibetisch hinzugefügt. Die darin nicht bewanderten Leser mögen diese Einfügungen mit Nachsicht betrachten.

Ayshen Delemen

Heiter und gelassen

in einer ruhelosen Welt?

Wohlgefühl – Ein Geburtsrecht

Der moderne Erwachsene ist ein Kopfmensch. Das ist keine neue Erkenntnis. Sein Intellekt und seine mentale Gewandtheit sind ausgeprägt entwickelt, während er auf der Herzensebene oft starke Defizite aufweist. Insbesondere viele leistungsorientierte Menschen sind von ihren Gefühlen abgeschnitten und weit entfernt von einem gesunden, erfüllenden Gefühlsleben. Das ist bedauerlich, denn dies hat Folgen für unser Wohlbefinden. Mehr noch, uns allen wohnt ein ursprüngliches und natürliches Wohlgefühl inne. Sich damit zu verbinden ist möglich und für unser Gleichgewicht von essentieller Bedeutung. Genau darum geht es in diesem Buch: Wie können wir uns mit dieser grundlegenden Ebene des Wohlgefühls wieder verbinden?

Meine klare Botschaft gleich zu Anfang dieses Buches lautet: Öffnen Sie sich Ihren Gefühlen und lassen Sie es zu, sich wohlzufühlen. Sie haben das Recht dazu. Wenn Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen, werden Sie unwillkürlich dazu beitragen, dass sich dies auch auf Ihr Umfeld überträgt. Wir können gut beobachten, wie unser Allgemeinbefinden sich auch auf unsere Umgebung auswirkt, wenn wir beispielsweise nervös, verspannt oder argwöhnisch sind. Mit unserer guten Laune verhält es sich ebenso. Ein echtes erfülltes Wohlgefühl schließt gleichermaßen Herzlichkeit und Einfühlungsgabe anderen gegenüber ein. Seien Sie also heiter und zufrieden, fühlen Sie sich wohl – und lassen Sie auch das Wohlbefinden Anderer nicht aus den Augen!

Die Frage ist: Wie machen wir das? Wie stellen wir die Verbindung zu diesem natürlichen Wohlgefühl in uns her? Sicher nicht durch Willenskraft allein. Wohlbefinden lässt sich nicht herbeikommandieren. Doch die Verbindung zu einem grund-

legenden Wohlgefühl ist machbar und auch nicht übermäßig schwierig. Der Weg dahin ist ein Dreischritt:

- Umgang mit Emotionen
- Auflockern einer verzerrten und verfestigten Selbstidentität
- Kognitive Stabilität

Auf den folgenden Seiten werden wir mehr darüber erfahren.

Innenwelt: die große Unbekannte

In den Herausforderungen des Alltags ist unsere Aufmerksamkeit nonstop nach außen gerichtet und fortdauernd Ablenkungen ausgesetzt. Haben wir eine Wahl? Solange wir keinen kritischen Blick auf unseren Alltagstrott richten, erkennen wir unsere Wahlmöglichkeiten nicht. Wünschen wir aber einen echten Wandel in unserem Leben, der mit einer Transformation des Geistes und in unserem Selbstempfinden einhergeht, gibt es nur einen Weg: Die Einkehr nach innen. Das lässt sich trainieren. Auch bei einer vielbeschäftigten Lebensweise ist dies mitunter möglich. Wie bei jedem körperlichem Training gilt auch hier: Einige Minuten täglich lassen sich im Grunde immer einplanen. Mit engagierter Übung aber kann die Innenschau persönliche Wunder bewirken. Die Entdeckung unserer eigenen Innenwelt ist die spannendste und lohnendste Sache der Welt.

In den Jahren meiner Lehrtätigkeit konnte ich beobachten, dass der verstandesbetonte Aspekt der Menschen im Westen im Allgemeinen gut geschärft ist, während die Ebene der Gefühlsempfindungen bei vielen angespannt oder von Verletzungen geprägt ist. Durch das hochentwickelte und spezialisierte Bildungssystem sind wir heute in der Lage, in den Genuss außerordentlicher technischer und geistiger Errungenschaften zu kommen. Diese Entwicklung ist beispiellos in der Menschheitsgeschichte. Hierbei kann die Rolle geistiger Anlagen wie die des Intellekts, der Denkfähigkeit und der Vernunft, die zu diesem Verdienst geführt haben, nicht hoch genug geschätzt werden. Ich wünschte mir nur, auch auf der Gefühls- und Empfindungsfähigkeit läge eine ähnlich hohe Aufmerksamkeit.

Die Deutschen beispielsweise haben im Allgemeinen den Ruf, Charaktereigenschaften wie Regeltreue, Zuverlässigkeit und Verantwortungsbewusstsein besonders kultiviert zu haben. Vielleicht auch aufgrund ihrer geschichtlichen Prägung sind viele Deutsche offenkundig selbstkritisch und pflichtbewusst. Das

sind anerkennenswerte Eigenschaften mit eindeutigem Bezug zur Ratio und Verstandesebene. Der Kopf ist hierbei der Treiber der Dinge. Ich liebe den Ingenieursgeist, doch wenn er überwiegt und in allem tonangebend für uns wird, so ist das im Leben nicht immer hilfreich. Ein Übermaß an Vorgabe und Programm läuft auf Verfestigung hinaus und eine starke Neigung zur Gedankenlastigkeit entfernt uns vom innersten Kern unserer Gefühle: dem grundlegenden Wohlgefühl.

Kopf versus Herz & Bauch – Wer hat das Sagen?

Die Ansicht, der menschliche Geist sei eine rein verstandesbetonte Gegebenheit mit angehängtem Denkapparat, ist weit verbreitet. In Wirklichkeit ist der Geist vielschichtig vernetzt mit unserer Gesamtheit von Körper, Empfindungen und einem breiten Spektrum von unterschiedlichen geistigen Eigenschaften.

Es gibt zwei große Komplexe, mit denen wir es in unserer subjektiven inneren Welt zu tun haben – zum einen die kognitiv bestimmte Seite unseres Wesens und zum anderen unsere Empfindungswelt, in der Gefühle und Emotionen beheimatet sind. Angelerntes sowie mentale Prozesse und Strukturen prägen unsere Kognitionsfähigkeit. Kognitionen können unsere Emotionen beeinflussen und umgekehrt kann durch Erfühltes unsere Wahrnehmungsweise beeinflusst werden. Wir alle kennen das. Eine aufsteigende Welle von Angst ist durchaus in der Lage, den vernunftbegabten Geist kurzzeitig auszuschalten und somit eine nüchterne Einschätzung der Situation und ein schlüssiges Handeln zu verhindern. Überdrehte Emotionalität schränkt unmittelbar das Denk- und Handlungsvermögen ein. In einer solchen Situation steht die Gabe zur logischen Überprüfung und Auswertung des Verstandes im Widerspruch zum Erfühlten. Geist und Gefühl sind in dem Augenblick nicht synchronisiert. Es bestehen gegensätzliche Informationen in unserem momentanen Empfinden auf der einen und dem Verstand auf der anderen Seite, der an sich hervorragend einzuordnen und zu bewerten vermag.

Womit identifizieren wir uns in solch einer Konfliktsituation? Da sich alles gerade so intensiv und wirklich anfühlt, mit der Gefühlsempfindung? Davon können wir ausgehen. In diesem Augenblick gehen uns die Dinge nicht bloß durch den Kopf, sondern durch Mark und Bein. Da mag unser Verstand noch so vernünftig Einspruch erheben, in ihrem gegenwärtigen Sendungsbewusstsein lässt uns unsere Empfindungswahrnehmung gerade eine überzeugendere Wirklichkeit erleben. Es geht womöglich so weit, dass wir uns unbewusst mit unserer Gefühlsreaktion identifizieren. ‚Diese Angst, das bin Ich! Wie könnte es anders sein!‘ Oder: ‚Ich bin meine Verliebtheit, die Schmetterlinge im Bauch bestätigen es mir doch!‘. So fraglos echt können wir fühlen.

Auch wenn unser nebenher immer noch einigermaßen funktionierendes Urteilsvermögen das Erfühlte als Einbildung, ja vielleicht sogar als völligen Unsinn abtut: Der Standpunkt des Intellekts und der Logik lässt umso mehr nach, je stärker wir an dem gerade Erfühlten anhaften. Am Ende folgt der Verstand womöglich nicht mehr der Vernunft und dem was sinnvoll wäre, sondern ordnet sich der Macht dieser Gefühlswelle unter. Unsere Sicht der Dinge trägt plötzlich eine emotional gefärbte Brille. Wir sind in unserer Emotion gefangen – ein Szenario, das wir alle schon einmal erfahren haben. Wenn es sich dabei um gute Gefühle handelt, ist das vielleicht noch annehmbar. Zumindest für eine Weile. Wie sagt der Volksmund? „Liebe macht blind.“ Bei negativen Gefühlsausbrüchen oder langanhaltenden unangenehmen Gemütszuständen wird die Sache noch heikler.

Was uns besonders interessiert: Wie kommen wir zu einem persönlichen Status Quo, in dem unsere Empfindungen in einem ausgewogenen Kräfteverhältnis zu unseren geistigen Stärken stehen?

Geist und Gefühle in Übereinstimmung

Können wir gezielt einen harmonischen Einklang unserer Innenwelt hervorrufen? Ja, das ist möglich und wir können bewusst daran arbeiten. Es beginnt damit, dass wir unser Gefühlserleben und das Geistig-Mentale nicht wie üblich in einen Topf zu werfen, sondern diesen unterschiedlichen Aspekten unserer Innenwelt ihren jeweils eigenen Raum zuzugestehen.

Im Allgemeinen leben wir in der Vorstellung, dass unsere geistigen Fähigkeiten, unsere Empfindungen und auch unser Körper untrennbar miteinander verbundene Bestandteile unseres Wesens sind, das wir mit der Etikette ‚Ich und Mein‘ versehen. Wir empfinden uns selbst als ein Ganzes mit unterschiedlichen Beschaffenheiten. Das kann man so sehen. Obwohl sie letztlich Teilfaktoren unseres Gesamtsystems sind, sollten wir diese Komponenten zum besseren Verständnis anfänglich aber nicht als ein unteilbares Gefüge begreifen. Als einheitlicher Klumpen können sie sich gegenseitig nicht wirklich gezielt von Nutzen sein. Aus Gründen der Anschaulichkeit, vor allem auch aufgrund der Anwendungsfreundlichkeit, sollten wir zunächst zwischen diesen Komponenten differenzieren und uns ihnen einzeln annähern. Soll unsere Absicht, einen Gleichklang im Geist und den Gefühlen herzustellen, einen echten Erfahrungswert haben, so darf das nicht nur im Kopf geschehen. Mit diesem Buch soll das Unterscheidungsvermögen gefördert werden, das aus einer Vertrautheit mit diesen beiden Wesenszügen resultiert. Das direkte, unmittelbare Erleben ist Ziel dieses Buches.

Geist und Gefühl – Unterschiede

Viele unserer Kindheitserinnerungen, nennen wir sie Gefühlsüberbleibsel, sind nicht im geistigen Bereich des Kognitiven abgespeichert, sondern auf der Ebene der Gefühle. Diese Prägungen, seien sie positiv oder negativ, begleiten uns ein Leben lang. Besonders den belastenden Gefühlsmustern ist daher mit dem Verstand schlecht beizukommen. Wir müssen uns aber nicht vollends von ihnen vereinnahmen lassen. Unser Geist kann Gefühle erkennen, er kann sie sogar verstehen und nachvollziehen. Und er hat auch die Freiheit, ihnen nicht zu folgen, oder sich gar mit ihnen zu identifizieren. Auf der anderen Seite wäre es wenig sinnvoll, Gefühle als unwesentlich oder nebensächlich abzutun. Unser mit Logik und Vernunft begabter Geist darf unsere nuancenreiche Empfindungsfähigkeit nicht als belanglos ansehen oder gar ausgrenzen. Die gesündeste Geisteshaltung, die wir gegenüber unseren Gefühlsempfindungen einnehmen können, ist eine freundliche Beachtung: vorurteilsfrei und aufgeschlossen.

Was ist Geist und was Empfindung?

Im allgemeinen Sprachgebrauch steht der Begriff Psyche für die Gesamtheit unserer Innenwelt und zwar für sämtliche Vorgänge des Geistes wie auch für alle Gefühlsregungen. Doch was in unserer Psyche können wir dem Mentalen zuordnen und was den Gefühlsempfindungen? Was ist der Geist überhaupt? Und die schwer kategorisierbare Ebene der Empfindungen: Gefühle, Emotionen, Gemütszustände, wie verhält es sich damit? Geist und Gefühle – diese beiden grundlegenden Begriffe in ihrem ganzen Sinngehalt für uns zu definieren ist wichtig, wenn wir mit ihnen arbeiten möchten.

Im Alltag unterscheiden wir zumeist nicht klar und deutlich zwischen unseren Empfindungen und dem Geist. Es ist uns oft nicht ersichtlich, welcher dieser Aspekte gerade in uns abläuft. Ob das jetzt eine Gefühlsreaktion oder vielleicht nur eine Körperempfindung ist, das unterscheiden wir in der Eile unserer Eindrücke erst gar nicht. Empfindungen erleben wir einfach – mal mehr, mal weniger bewusst. Beginnen wir damit, unsere Innenwelt ein wenig zu erhellen, indem wir einige Augenblicke über diese beiden Fragen reflektieren:

Woher kommen meine Gefühle?

Woher kommen Gedanken?

Wir müssen diese Fragen nicht beantworten. Doch allein sich eine kurze Weile damit zu beschäftigen kann vorteilhaft sein: Woraus resultieren diese Vorgänge in meiner Innenwelt? Womit hängen sie ursächlich zusammen? Und was bewirkt diese Dynamik, der mein körperliches wie psychisches Befinden unterworfen ist?

Gewöhnlich haben wir exzellente Hilfsmittel für den Alltag: Straßenkarten, Fahrpläne, technische Handbücher, Hotlines und vor allem Google. Zur Orientierung in unserer Gefühlswelt hingegen sind wir nicht mit ähnlichem Rüstzeug ausgestattet. Vieles im Bereich des Kognitiven und insbesondere in unserer Gefühlswelt ist und bleibt uns unklar und nebulös. Doch auch wenn es uns Zuhause oder in der Schule nicht beigebracht wurde, steht es uns frei, zu einem guten und klugen Umgang mit unserem Innenleben zu kommen. Dafür gibt es verschiedene Ansätze.

Buddhismus im 21. Jahrhundert

Naturgemäß basieren die Darlegungen in diesem Buch auf meiner Erziehung und Ausbildung in der Tradition des tibetischen Buddhismus. Doch auch nach Jahrzehnten des Lebens im Westen bin ich der Meinung, dass die jahrtausendealte Weisheitslehre des Buddhismus noch heute sinnvolle Unterstützung für eine gute Beziehung zwischen unserer Verstandeswelt und den Gefühlsempfindungen bieten kann. Ich finde es äußerst förderlich, buddhistische Erkenntnisse und Anleitungen in einer unserer Zeit gemäßen Form in unser Leben zu übernehmen.

Die klassische buddhistische Scholastik, Abhidharma, ordnet dem Geist etwa 50 Eigenschaften zu und führt darüber hinaus eine große Vielzahl von Empfindungswahrnehmungen und Emotionen auf. Doch keine Sorge, mit Details in dieser Größenordnung werden wir uns in diesem Buch nicht beschäftigen. Eine klare und unkomplizierte Sprache für unsere Arbeit mit dem Inneren ist jedoch besonders am Anfang sehr wichtig. Schließlich wollen wir mit ihrer Hilfe das uns innewohnende Wohlfühlgefühl und eine nachhaltige Ausgeglichenheit unseres Wesens erreichen. Natürlich berücksichtigen wir in diesem Buch, dass die Perspektive dieser uralten, asiatisch geprägten Geistesschule des Buddhismus und ihre reiche Fachsprache im Westen nicht durchgehend geläufig sind und Fachbegriffe der Erläuterung bedürfen. Diese an sich sehr nützliche Fachterminologie versuchen wir in diesem Buch, wo nötig, einfach und leicht verständlich zu übertragen.

Zu Beginn ist es von vorrangiger Bedeutung, zu verstehen, dass wir trotz unterscheidender und einordnender begrifflicher Gliederung immer von einem psychischen Ganzen reden, das sowohl mit unterschiedlichen geistigen Qualitäten

ausgestattet als auch imstande ist, mit verschiedenartigen Qualitäten der Empfindungsfähigkeit zu fühlen.

Das Zusammenspiel von Geist und Gefühlen

Gemäß der buddhistischen Sicht kommt bei diesen zwei Eigenschaften unserer Innenwelt dem Geist die Führungsdominanz zu. Was macht den Geist aus?

Bevor Sie weiterlesen, gehen Sie kurz in sich und versuchen Sie eine einfache Antwort auf folgende Frage zu finden:

Wie definiere ich ‚Geist‘?

Es herrscht die allgemein verbreitete Auffassung, Geist sei mit Denken und Wissen gleichzusetzen. Sowohl die westliche Schulerziehung als auch die philosophische Debattierkunst im tibetischen Buddhismus zielen auf anlernbares Wissen und die Gewandtheit in konzeptueller Denkfähigkeit ab. Wir alle werden über Jahre darin geschult, durch die Denkeigenschaft unseres Geistes zum Verständnis der Dinge zu gelangen. So hat sich die Ansicht durchgesetzt, unser Geist sei identisch mit dem Denkvermögen. Das geht so weit, dass wir, wenn aufgefordert, eine Weile nicht zu denken, denken: ‚Ah, ich muss jetzt daran denken, nicht zu denken!‘ Tatsächlich meinen viele Menschen, dass ohne gedankliches Nachvollziehen Wissen nicht möglich sei. Wohingegen der Buddhismus behauptet, dass die grundlegende Erkenntnisfähigkeit des Geistes unabhängig vom Denkvermögen existiert. Das Denken ist eine unverzichtbare Befähigung des Geistes. Doch unser Geist kann weit mehr.

Auch die klassische buddhistische Geistesschulung geht an die Frage, was der Geist denn überhaupt sei, zunächst mit einer Darstellung für das theoretische Verständnis heran. Das Studieren und eingehende Prüfen ist ein bewährter Zugang, um sich die buddhistische Lehrmeinung und den damit zusammenhängenden Praxispfad (*Skt. dharma*) anzueignen. Die eigentliche Aufgabe dieser theoretischen Annäherung besteht aber letztlich darin, das Wissen der Studierenden auf eine Erfahrungsebene zu führen, was einem empfindenden Erleben gleichkommt. Das Gelernte ist dabei lediglich Orientierung und sollte irgendwann auch erfüllt werden. Verbleiben die Unterweisungen auf einer bloßen Verstandesebene, ohne dass Empfindungen damit einhergehen, kann geistiger Wandel nicht stattfinden. Das erklärt, warum der Buddhismus keine bloße philosophisch-religiöse Weltanschauung im herkömmlichen Sinne ist. Wenn wir die Erkenntnisse der buddhistischen Lehre im transformativen Sinne erfassen wollen, müssen wir unser gewonnenes theoretisches Verständnis auf eine erfüllte Erfahrungsebene heben.

ERSTES BUCH:
Die Innenwelt – Eine Orientierung

Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.
(Laotse zugeschrieben)