



# Der Geist

## FRAGEN AN DR. ALEX BERZIN

Zur Person: \*1944 in New Jersey, USA, studierte Dr. Alex Berzin Buddhismus seit seinem 17. Lebensjahr und ist seit 1970 praktizierender Buddhist. Sein Hauptinteresse bestand von Anfang an darin, eine Brücke zwischen dem Buddhismus und der Welt der Moderne zu bauen. Die „nötige Ausbildung dafür“ erwarb er sich mit dem Doktorgrad der Harvard-Universität in der Verbindung des Institutes für die Sprachen des Fernen Ostens und dem der Indischen Studien und des Sanskrit. In den darauffolgenden 29 Jahren lebte Dr. Berzin in Dharamsala, wo er mit namhaften Lehrern aller buddhistischen Schulrichtungen studierte und für das Büro für Übersetzungen der Library of Tibetan Works and Archives arbeitete. Er ist Autor zahlreicher Bücher, die zu den Standards für viele westliche Praktizierende zählen: „Kalacakra – das Rad der Zeit“, „Zwischen Freiheit und Unterwerfung“. Weltweit renommiert als Vortragender und Dharma-Lehrer, startete er 2001 sein engagiertestes Projekt: die Webseite „berzinarchives.com“ ist eine in der Fachwelt und bei interessierten Laien gleichermaßen geschätzte Quelle für Wissen über Buddhismus. Seit 2016 bietet sie in erweiterter Form als [www.studybuddhism.com](http://www.studybuddhism.com) in 21 Sprachen Informationen auf höchstem Niveau und neuerdings auch Video-Interviews mit Lehrern aller buddhistischen Schulrichtungen. Dr. Berzin war so freundlich, uns das folgende Interview zu geben.

*Es heißt, vollkommenes Verstehen dessen, was Geist tatsächlich ist, bedeute Weisheit. Indem wir den Geist analysieren, benutzen wir den Geist, um etwas über dessen Funktionen und Inhalte herauszufinden, doch ist Geist sowohl das Objekt der Untersuchung als auch das Werkzeug der Untersuchung, als auch der Untersuchende selbst. Können Sie bitte die hauptsächlichsten Schwierigkeiten und Ziele beschreiben, die der Buddhismus lehrt, in Bezug auf die Unternehmung, den Geist zu verstehen?*

DR. BERZIN: Die hauptsächlichste Schwierigkeit, zu begreifen, was Geist ist, besteht im korrekten Verständnis seiner Definition. Zunächst einmal müssen wir einsehen, dass der Buddhistis-

mus nicht über ein „Ding“ redet, das man „Geist“ nennt, und welches wir alle besitzen. Eher bezieht sich „Geist“ auf „mentale Aktivität“; gemeint ist das individuelle, subjektive Erleben der Dinge eines jeden Momentes unserer Existenz. Diese Aktivität hat eine physikalische Basis, das Gehirn, und sie kann physikalisch beschrieben werden als neuro-elektrische Impulse und neurochemische Prozesse. Aber der Geist ist nicht irgendein „Ding“, das diese Aktivität betreibt. Er ist eher die Beschreibung dieses physikalischen Prozesses aus einer subjektiven Erfahrungsperspektive heraus. Die buddhistische Definition von Geist wird für gewöhnlich übersetzt als „bloße Klarheit und Gewahrsein“, doch erfordert jeder der drei Begriffe eine Erklärung.

„Klarheit“ heißt nicht „scharf fokussiert“, sondern bezieht sich auf einen geistigen Vorgang der Hervorbringung von etwas, das ich „mentales Hologramm“ nenne - wörtlich ein „mentaler Aspekt“ eines Beobachtungs-Objektes. Auch vom wissenschaftlichen Standpunkt aus: wenn wir etwas sehen, treffen Photonen auf die Retina, werden übersetzt in elektrische Impulse, und diese werden übersetzt in das, was wir „sehen“ – also ein mentales Hologramm. Mentale Hologramme sind jedoch nicht nur Repräsentationen von Ansichten, sondern auch von Klängen, Gerüchen, Geschmack, haptischen Eindrücken und Gedanken. „Gewahrsein“ bedeutet nicht, „aufmerksam“ zu sein, sondern bezieht sich auf jede Art von kognitivem Befassen mit einem Objekt – es sehen, es hören, es bedenken, sich darüber ärgern, es lieben, es verstehen, sogar es nicht verstehen. Das Auftreten eines mentalen Hologrammes, das irgendein Objekt repräsentiert, und das kognitive Sich-Befassen mit diesem Objekt – sie sind lediglich zwei Arten, das gleiche Ereignis zu beschreiben. Sie sind simultan: Es ist nicht so, dass ein Gedanke erst erschiene, und wir diesen dann denken würden.

„Bloß“ bezieht sich auf die mentale Aktivität als bloß eine solche seiend. Es gibt keine unabhängig existierende Person, „ich“, getrennt von der mentalen Aktivität, die diese kontrollierte, beobachtete oder keinerlei Kontrolle hätte. Im Weiteren gibt es keine getrennte „Maschine“, „Geist“ genannt, welche diese Aktivität ausübte, mit jemandem, der in unseren Köpfen säße, der diese Maschine bediente, die mentale Aktivität in Gang setzte und dies die ganze Zeit kommentieren würde. Mentale Aktivität tritt in jedem Moment abhängig von Ursachen und Bedingungen auf. Die Person, „ich“, ist nur eine Zuschreibung zum Kontinuum dieser Aktivität, so wie „Fußball-Spiel“ eine sich ständig verändernde Zuschreibung zu allen Handlungen der Spieler eines jeden Momentes des Spiels ist.

Die Herausforderung besteht darin, in jedem Moment die definierenden Charakteristika mentaler Aktivität und den Bezug des „ich“ zu dieser Aktivität zu identifizieren. Das Objekt der Untersuchung, das Werkzeug der Untersuchung und der Untersucher existieren nicht als getrennte Entitäten, ohne Beziehung zueinander, noch sind sie identisch. Sie sind „weder eins noch viele“, sondern sie treten in gegenseitiger Abhängigkeit von einander auf. Wenn wir das begreifen, gibt es kein Problem dabei, die Untersuchung in der Meditation wie im täglichen Leben durchzuführen.

*Gibt es eine gewisse Anatomie des Geistes, die der Buddhismus lehrt, und wenn ja, wie ist diese zu verstehen? Gibt es Modelle oder anschauliche Bilder, auf die man sich beziehen kann, welche die formlosen geistigen Inhalte begrifflicher machen?*

DR. BERZIN: Die buddhistischen Meister Indiens in der Nalanda-Tradition lehrten eine gründliche Analyse des Geistes,

bzw. der mentalen Aktivität. Ihre Analyse enthüllt deren Komponenten, die verschiedenen Typen primären Bewusstseins, sowohl sensorisch und geistig, wie auch die 51 Geistesfaktoren, mit präzisen Definitionen für jeden einzelnen. Die Faktoren beinhalten einige, die in jedem Bewusstseinsmoment zugegen sind, wie ein gewisses Empfinden von Glück oder Unglück, den einen vom anderen unterscheidend; geistigen Drang, etwas zu sagen, zu tun oder zu denken; Intention, Aufmerksamkeit usw. Sie sind erforderlich, damit der Geist arbeiten kann. Einige Faktoren sind konstruktiv, wie z.B. Glaube an die Wahrheit einer Tatsache, moralische Integrität des Selbst (Schamgefühl) und Ausdauer. Andere sind destruktiv, wie die verstörenden Leidenschaften Ärger, Gier und Verblendung. Wieder andere, wie Reue, können sowohl konstruktiv als auch destruktiv sein, abhängig von den Geisteszuständen, die sie begleiten. Es gibt noch viele weitere Geistesfaktoren, die nicht in dieser Liste der 51 enthalten sind, die im Buddhismus jedoch umfangreich diskutiert werden, wie z.B. Liebe, Mitgefühl oder Geduld. Zusätzlich gibt es das Greifen nach vielen unmöglichen Arten von Existenz, nach wahrhaftig etablierter Existenz, und das Nicht-Bewusstsein oder die Ignoranz, dass diese unmöglichen Existenzweisen nicht der Realität entsprechen. Obwohl einige Emotionen, welche die westliche Psychologie beschäftigen, nicht speziell in den traditionellen Texten erwähnt werden, befähigen uns die analytischen Mittel des Buddhismus, sie in die buddhistische Übersichtskarte als Kombinationen einiger der genannten Bestandteile der Liste zu integrieren.

Einige Nalanda-Meister untersuchten die 7 Arten, mit welchen mentale Aktivität sich mit ihrem Objekt befasst - die „7 Arten zu wissen“ – zusammen mit all ihren Varianten, die anzeigen, welche als gültig gelten und welche nicht. Sie untersuchten solche Themen wie Sinneswahrnehmung, Erinnerung, Projektion, nicht-konzeptuelles und konzeptuelles Erkennen, geistiges Sortieren in Kategorien und begriffliches Benennen durch Worte. Sie erklärten, wie wir die Bestätigung von Phänomenen erfahren, wie „Apfel“, und Verneinung von Phänomenen, wie „kein Apfel“ und „unmöglich wie das Haar einer Schildkröte“. Sie lehrten auch eine detaillierte Präsentation von Logik, die gültige und ungültige Schlussfolgerungen differenziert. Diese Meister klassifizierten auch die verschiedenen Arten von Erscheinungen, die der Geist aufkommen lässt, und die Variablen, die beeinflussen, was etwas zu sein scheint und wie es zu existieren scheint. Einige Erscheinungen sind zutreffend, andere unzutreffend, einige rein, andere unrein, einige befleckt, andere unbefleckt, und die meisten sind trügerisch in Bezug darauf, wie sie zu existieren scheinen.

In tieferen Analysen erläuterten sie die subtileren Ebenen konzeptuellen Erkennens und die verschiedenen Niveaus des Bewusstseins, bis hin zur subtilsten Ebene des klaren Lichts und auch den Tätigkeiten der Fünf Arten tieferen Gewahrseins,

den sogenannten „Fünf Weisheiten“ eines Buddha, Spiegel-gleiche, Wesens-gleiche etc. In all dem untersuchten sie tiefgründig die Relation zwischen der Person und geistiger Aktivität, indem sie klar die Beziehung zwischen beiden anhand der verschiedenen Ebenen des abhängigen Entstehens aufzeigten. Die didaktischen Methoden des Erlernens dieses Materials sind buddhistischer Standard. Zuerst muss man korrekte Erklärungen hören oder lesen. Dann ist es nötig, dass wir über sie nachdenken, bis wir die Erklärungen verstehen und überzeugt sind, dass sie gültige und nützliche Beschreibungen der mentalen Aktivität sind, und wie diese funktioniert. Anschließend müssen wir „unterscheidende“ Meditation, genannt „analytische“ Meditation, über all die Themen praktizieren. Wir müssen die Gegenwart und Wirkweise der Geistesfaktoren und der „Arten zu wissen“ in unsere Gedanken und Wahrnehmungen von Moment zu Moment „unterscheiden“ oder „sehen“, und in unserer Alltagserfahrung. Das ermöglicht es uns, die Störenfriede zu identifizieren, die uns im Alltag Probleme machen, und zu registrieren, was uns weiterhilft. Durch die Anwendung der von den Nalanda-Meistern gelehrt Mittel ist uns das möglich. Darin besteht das Nalanda-Erbe des analytischen Wissens, das S.H. der Dalai Lama so betont. Kurz: Umfangreiche Studien und sogar noch profundere analytische Meditation, das sind die didaktischen Mittel.

*Gibt es etwas an der buddhistischen Darstellung des Geistes, das Sie besonders fasziniert?*

DR. BERZIN: Was mich am meisten beeindruckt daran, ist die unfassbar tiefe und ausladende Analyse, wie mentale Aktivität sich vollzieht, und die effektiven Methoden, nachteilige Faktoren zu eliminieren – Ignoranz, Selbstzentriertheit, verstörende Leidenschaften und zwanghaftes Verhalten – um die nützlichen zu gewinnen, wie geistiger Frieden, Glück und die Fähigkeit, für andere da zu sein. Hinzu kommen die praktischen und effektiven Methoden des Geistes-Trainings, um Liebe, Mitgefühl, Großzügigkeit, ethische Selbstdisziplin, Geduld, Ausdauer, geistige und emotionale Stabilität, das unterscheidende Gewahrsein der Leerheit und Bodhicitta zu gewinnen – die sind wahrlich großartig!

Dagegen fasziniert mich das Potential des Geistes, außer-sinnliche Fähigkeiten zu erlangen, überhaupt nicht, obwohl es toll wäre, mich an alles, was ich mal in vorigen Leben studierte, und welche Einsichten ich gewann, erinnern zu können. Ich



habe persönlich einige Begebenheiten erlebt, wo mich S.H. Dalai Lama bat, nahezu unmögliche Dinge zu bewerkstelligen, wie z.B. einen West-Afrikanischen Sufi-Meister ausfindig zu machen und dann nach Dharamsala zu bringen, damit er diesen treffen könne, und es stellt sich heraus, dass diese Dinge dann ganz einfach zu organisieren waren, und es fast keinerlei Anstrengung bedurfte, sie herzustellen. Ich habe erlebt, wie mein Lehrer Tzenzhab Serkong Rinpoche unseren Fahrer anwies,

sich zu beeilen, zum Tempel zu kommen, weil dort ein Feuer ausgebrochen sei, und es erwies sich als wahr. So weiß ich aus der Perspektive des Beobachters, dass der Geist diese Möglichkeiten hat. Aber was ich viel ungewöhnlicher finde, ist, dass der Geist die Möglichkeit bietet, gezähmt und von seiner Verblendung, seinem Egoismus und destruktiven Gewohnheiten gereinigt werden zu können – das ist ein echtes Wunder.

*Nach all den Jahren voller Studien, halten Sie Erleuchtung für möglich?*

DR. BERZIN: Überzeugung, dass Erleuchtung möglich ist, hängt von einem akkuraten und fundierten Verständnis ab, von 1. was Erleuchtung ist, 2. welche Faktoren im Zusammenhang mit dem Geist ihr Erlangen möglich machen, 3. welche Methoden dieses Erlangen zustande bringen und 4. welche Schritte zu diesem Ziel führen. Wir können natürlich an die Möglichkeit der Erleuchtung glauben, entweder aus blindem Glauben oder aus Vertrauen darauf, dass der Buddha oder unsere Lehrer uns gesagt haben, dass sie wahr sei, und dass diese keinen Grund haben, uns zum Narren zu halten. Oder wir können einfach hoffen, sie sei wahr, und voranschreiten auf dem Pfad und im Zweifel auf Erleuchtung zu setzen. Mit letzterem habe ich angefangen, indem ich dachte, selbst wenn vollkommene Erleuchtung nicht möglich sei, daran zu arbeiten, so weit wie möglich in die Richtung von Erleuchtung vorzudringen, das erschien mir hilfreich. Wenn ich nur einen kleinen Bruchteil der guten Qualitäten S.H. des Dalai Lama und seiner Tutoren erlangte, wäre dies mehr als genug. (...) Und im Einklang mit dem tantrischen Gelübde, niemals aufzuhören mit der Meditation über Leerheit, bin ich entschlossen, meinem Verständnis niemals eine Grenze zu setzen, bis ich Erleuchtung erlange. (...)

*Vielen, herzlichen Dank!  
Das Gespräch führte Annette Faisst.*