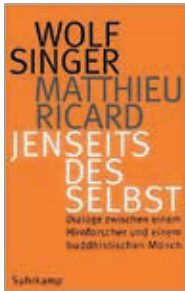


BÜCHER

DIE FRAGE ZUM SELBST



Jenseits des Selbst.
Dialoge zwischen
einem Hirnforscher
und einem buddhis-
tischen Mönch. Wolf
Singer, Matthieu
Ricard
Suhrkamp, Berlin
2017, 351 S., 12 €

In aller Freundschaft diskutieren die beiden berühmten Experten der Neurophysiologie (Singer) bzw. des Buddhismus (Ricard), stets um gegenseitiges Verständnis bemüht. Dabei werden Fachausdrücke und "autoritative" Zitate weitgehend vermieden bzw., falls unumgänglich, so doch gut erklärt. Beide Autoren greifen auf viele konkrete Beispiele aus Forschung und Philosophie zurück.

Gemeinsam kommen die Autoren zu dem Schluss, dass das Gehirn, um lernen zu können, eben jene Prinzipien wiederholter Praxis braucht, die der Buddhismus empfiehlt. Theorie allein verändert

nichts. Dabei geht es im Buddhismus jedoch nie um die Erweiterung beliebiger Fähigkeiten, sondern konkret um die Verminderung von Leid sowohl bei uns selbst als auch bei anderen. Daraus ergibt sich, dass der Buddhismus immer auch zu ethischen Schlussfolgerungen kommt. Je tiefer die innere Erkenntnis, umso natürlicher wird das Mitgefühl.

Ein langes Kapitel ist dem Thema des Selbst gewidmet. Weder neurophysiologisch noch meditativ ist etwas auffindbar, das unserem Gefühl eines Selbst entspricht. Ricard macht deutlich, dass gerade ein Leben ohne die Illusion eines eigenständigen Selbst zu hoher innerer Reife führt.

Besonders spannend ist das Kapitel über den freien Willen. Offenbar sind wir – laut Singer – im Moment des Handelns nicht frei, sondern handeln so, wie es unsere Verschaltungen im Gehirn gerade vorgeben. Ricard folgt in seinen Überlegungen den Konsequenzen dieser Vorstellung, ohne sie aus buddhistischer Sicht entscheiden zu können. Jedenfalls, so Singer und Ricard übereinstimmend, würde es keinesfalls bedeuten, dass alles determiniert ist. Wenn ich aus Ungeschicklichkeit eine Vase umstoße, muss ich mich bemühen, in Zukunft

vorsichtiger zu sein. Diese Verantwortung wird mir auch durch das Abstreiten eines freien Willens nicht genommen.

Tiefere Aussagen des Buddhismus werden nur gestreift, können sie doch neurophysiologisch nicht nachvollzogen werden. Das reine Gewahrsein könnte mit einem konfliktfreien Gleichklang verschiedener Hirnareale verbunden sein, was naturgemäß zu Wohlgefühl führt. Über das hinaus, was durch das Gehirn vermittelt wird, kann die Analyse jedoch nicht führen.

Neben einer Fülle von Fakten und vor allem vielen offenen Fragen, die zum eigenen Nachdenken und Weiterforschen anregen, bildet das Buch nicht nur eine gekonnte Einführung in buddhistisches Mentaltraining für wissenschaftlich Interessierte, sondern ist an vielen Stellen ein spannendes Quiz für versierte Buddhisten: Wie hätte ich auf die Herausforderungen von Singer geantwortet? Hätte ich z.B. gemerkt, wann es an der Zeit ist, die beiden Wahrheiten zu erklären, bevor ich auf Glatteis gerate?

Es kostet viel Zeit, das alles sorgfältig zu lesen und zu durchdenken, aber es lohnt sich.

Cornelia Weishaar-Günter

BEFREIUNG VOM INNEREN KRITIKER



Schließe Frieden mit Dir selbst
Mark Coleman
Arbor Verlag 2018,
256 Seiten, 19,90 €

Selbstvertrauen ist die Basis für ein erfolgreiches und erfülltes Leben. Wer je an sich selbst gezweifelt hat, kennt die innere Stimme, die unser Denken ständig begleitet. Sie kritisiert jeden Fehler, jedes Missgeschick und jede Schwäche aufs Schärfste. Wir sind verunsichert und glauben, dass mit uns etwas nicht stimmt und dass wir versagt haben. Indem wir

uns mit anderen vergleichen, fühlen wir uns unzulänglich oder machtlos.

Sind wir hingegen achtsam und bewusst, können wir erkennen, wie gewohnheitsmäßige Urteile entstehen. Um ihnen die Macht zu nehmen, begegnen wir ihnen mit Liebe und Mitgefühl für uns selbst. Das ist nicht einfach, weil wir jahrelang damit verbracht haben, dem, der wir wirklich sind, nicht zu vertrauen.

Eine der ersten Übungen hilft, unsere kritische Stimme zu identifizieren. Wir beobachten Menschen in einem Café für fünf Minuten und bemerken nur ihre Fehler. Dann spüren wir nach, wie sich das anfühlt. Danach beobachten wir erneut Menschen für fünf Minuten und denken nur Positives. Wieder achten wir darauf, wie wir uns fühlen. Das erste fühlt sich eher belastend, das zweite sich eher gut an. Wir können also den Filter wählen, wie wir unsere Umwelt sehen wollen.

Mit solchen Übungen lädt uns Coleman ein, die Schallwellen dieses „Höllensradios“ zu knacken. Nehmen wir den Kritiker ernst, wird er zum Ankläger, Richter und zur Jury in einem. Wir fühlen uns von allem getrennt und nie genug. Um diesen Schmerz zu überwinden, hilft z.B. die wunderbare „Genau wie ich“-Übung, die von Googles „Search Inside Yourself“-Programm entwickelt wurde. Wir versetzen uns in andere hinein und erkennen, dass genau wie ich, alle Menschen glücklich und gesund sein, gedeihen und sich sicher fühlen möchten.

Das Buch ist ein anregender Einstieg ins Thema des inneren Kritikers. Es legt uns nah, unsere persönliche Realität zu verändern, und uns zu entscheiden, wer wir sein wollen, um mit Leidenschaft zu leben.

Gerald Blomeyer

VON DER OBJEKTIVEN ZUR SUBJEKTIVEN EXISTENZWEISE



Physik und Bewusstsein
B. Alan Wallace
Crotona Verlag
GmbH, Amerang
2018, 250 S., 19,95 €

Der Buchtitel „Physik und Bewusstsein“ lässt den Inhalt vorahnen. „Physik“, steht hier in Verbindung mit „Materie“, „Absoluter Größe“, „Klassischer Physik“ oder „Objektiver Realität“. Sie beschreibt eine scheinbare Gegebenheit, die außerhalb und unabhängig von einem Beobachter existiert, der sie erkennt, jedoch nicht beeinflusst. „Bewusstsein“ steht dagegen im Zusammenhang mit „Erkenntnis“, „Relativer Größe“, „Quantenphysik“ oder „Subjektiver Realität“ – eine Tatsache, die aus-

schließlich in Abhängigkeit eines Subjekts funktioniert. In dieser Kausalität bestimmt und formt der Erkennende das Erkenntnisobjekt, das Universum. Der englische Titel „Hidden Dimensions: The Unification of Physics and Consciousness“ weist darüber hinaus auf das Vorhandensein einer verborgenen Beziehung wie auch einer Untrennbarkeit von Materie und Geist hin.

Eine gehaltvolle Einleitung reflektiert die Essenz aller neun Kapitel wieder. Ohne Umwege führt sie zur Sache und erleichtert den Überblick über die Thesen der Naturwissenschaft. Sie erfüllt gleichzeitig die Zielsetzung eines Vorworts, einer Inhaltsangabe sowie eines Nachworts.

Mit einer allgemeinen Historie westlichen Wissens stimmt der erste Abschnitt des Hauptteils ein. Demnach diene die Erforschung des Seins dem Zweck, zunehmend zwischen Anschein und Täuschung zu unterscheiden. Aristoteles galt unantastbar in Sachen Natur, Euklid hinsichtlich der Axiome und Lehrsätze der Geometrie und im Spätmittelalter galt in Europa weithin die Bibel als zuverlässige Autorität in Fragen der Wirklichkeit. Eine abgeschlossene erste Revolution in der klassischen Physik und

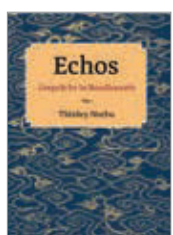
Biologie erschütterte diese vermeintliche Unfehlbarkeit. Durch Erkenntnisse aus der Quantenmechanik verneint der zweite Umsturz in der Naturwissenschaft die Vorstellung einer konkreten Seinsweise. Darüber hinaus ersetzt sie die rein objektive Weltansicht durch das Verständnis einer rein subjektiven Welt. In ihr relativiert der Betrachter sogar die scheinbar starren Naturkonstanten. Mit Hilfe der Kognitionswissenschaften erhofft sich die Quantentheorie klärende Einblicke in die Natur des Geistes zu gewinnen.

Wallace macht unmissverständlich klar, dass eine Revolution in der Kognitionsforschung ohne gezielte Geistesschulung nicht eintreten kann. Folglich erklärt er prägnant die Beschaffenheit des Geistes und bietet konkrete Lösungsvorschläge zu dessen Schulung an, wie sie in den Lehren des Buddha zu finden sind.

Die Fachwelt reiht Alan Wallace zu den angesehensten interdisziplinären Wissenschaftlern der USA ein. In seinen zahlreichen Publikationen und Büchern thematisiert er oft den Vergleich zwischen Buddhismus und westlichen Wissenschaften.

Zoltan Sipos

„UNZENSIERT“



Echos. Gespräche in Boudhanath
Thinley Norbu
Manjughosha
Edition, Berlin 2018,
200 S., 19,90 €

Vor über 40 Jahren trafen sich im nepalesischen Pilgerort Boudhanath einige am Buddhismus interessierte Westler mit Thinley Norbu (1931 – 2011) zu zwanglosen Dharmagesprächen, die damals in einer Auflage von 100 Exemplaren zum privaten Gebrauch herausgegeben wurden. Thinley Norbu spricht frei von der Leber weg aus einem offenen Herzen heraus und das wird im Buch nicht „weglektoriert“ bzw. „zensiert“. Beim Lesen wird einem bewusst, wie viel spirituelle Korrektheit sich in heutigen Publikationen eingeschli-

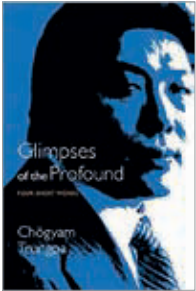
chen hat und wie gezähmt und kanalisiert der gerne auch wilde Dharmafluss heute sehr oft daherkommt.

Die „Echos“ streifen viele Themen: es geht um theoretische Darlegungen der neun Fahrzeuge, Aspekte der Buddhacharya, Bedeutung des Guru. Oft wird die Bedeutung der „Übertragung des Dharma in den Westen“ angesprochen und überlegt, wie Westler die Lehre des Buddha in ihre Heimat tragen könnten. Ein aktuelles Thema der damaligen Zeit! „Wir sollten keine willkürlichen Standards für den Dharma durchsetzen und es sklavisch so machen, wie die Dinge im alten Tibet gemacht wurden. Wir sollten uns in die realen Umstände einfühlen, sehen, was passend wäre und entsprechend handeln.“ (S. 112) Dabei legt Thinley Norbu als Leitprinzip den Zuhörern ans Herz, alle Urteile und Vorurteile fallen zu lassen. Wie man mit nicht wertendem Geist offen auf alle Situationen zugeht, erfährt der Leser, wenn der Autor von seinen Besuchen in den USA berichtet und

zum Beispiel von der „Taschenfrau“ erzählt, die er für eine Art Emanation der Tara hält: „Sie kennt mich nicht, aber ich kenne sie sehr wohl. Sie geht durch die Straßen und trägt Taschen um ihren Hals, vielleicht zwanzig oder dreißig Stück. Sie trägt so viele Taschen, dass nur ihr Kopf sichtbar ist. Ein sehr guter Mensch.“ (S.173) Dass einem eine solche reine Sichtweise nicht in den Schoß fällt, wird klar, wenn man Thinley Norbus Unterweisungen über Karma, wirkliches Erkennen, Zuflucht etc liest. Ein offener Geist ist ein geschulter Geist, der gelernt hat, alles Gekünstelte und alles Einordnen in begriffliche Schubladen fallenzulassen, der sich an keinem intellektuellen Standpunkt festhält. Erst dann kann man eintauchen in das Spiel mit der Wirklichkeit und wahrhaft frei sein. Einen Geschmack von dieser Freiheit bekommen wir bei der Lektüre dieses Buches und Lust darauf, sie kennenzulernen ebenfalls.

Andrea Liebers

FLÜCHTIGE EINBLICKE IN DAS GRUNDLEGENDE



Glimpses of the Profound: Four Short Works
Chogyam Trungpa
Shambhala, 2016,
368 S., ca. 25 €

Der Künstler und buddhistische Lehrer Chogyam Trungpa zog mit seiner jungen Frau zu Beginn der Siebzigerjahre nach Amerika. Unzufrieden mit der traditionellen Unterrichtsweise experimentierte er gerne mit neuen Formen, um westliche Menschen in den Buddhismus einzuführen. Ein besonderes Gefäß für seine Unterrichtstätigkeit waren die „Intensiven Trainings-Seminare“ (ITS). Neben Vorträgen legte Trungpa Rinpoche vor allem Wert auf gemeinsame Diskussionen und eine beständige Sitzpraxis. Dieses vom ihm genannte „Container-Prinzip“ prägte die Atmosphäre der Unterweisungen mit Chogyam Trungpas Betonung der Sitzpraxis ist selbst innerhalb der tibetischen Tradition außergewöhnlich und wurde

maßgeblich durch den Kontakt mit dem Zenlehrer Shunryu Suzuki Roshi angeregt.

Vier kurze Publikationen sind schon früher einzeln im Vajradhatu-Verlag erschienen und nun erstmals in einem Band versammelt. Ursprünglich gehörte noch ein fünftes Büchlein in diese Reihe: Glimpses of Abhidharma (dt. Wie unser Geist funktioniert, Windpferd 2013), welches aber immer noch seit Jahren als Einzelband erfolgreich aufgelegt wird.

Das erste Seminar handelt von der Buddhatur und beinhaltet sechs Vorträge und eine Übersetzung der Bodhisattva-Gelübde. „Glimpses of Shunyata“ als zweites Seminar ist sehr experimentell, da Trungpa unermüdlich versucht, die Zuhörer von ihren Konzepten zu befreien, um eine direkte Erfahrung der Leerheit zu ermöglichen. Immer wieder zieht er den spekulativen Teppich falscher Konzepte unter den Füßen der Fragenden weg, was mitunter zu Frustrationen führt. Diese Sequenz erinnert mich stark an die Dharmagefichte im Zen. Das dritte Seminar besteht aus zwei Teilen und vereint das weibliche Element der Prajnaparamita mit dem Evam-Prinzip. Den zweiten Teil entwickelte er nach persönlicher Rücksprache mit Dilgo Khyentse Rinpoche. Fortgeschrittene Schüler wurden erst nach der Lektüre dieser Mitschriften zu tantrischen Unterweisungen gelassen. Das abschließende Seminar beschäftigt sich mit den drei Erleuchtungskörpern.

Das Buch setzt sicherlich einiges an Wissen voraus und vermittelt einen fast skizzenhaften Eindruck. Gerade hier liegen aber auch seine Stärken: das Ringen nach Worten und Verständnis, die große Bandbreite an Vergleichen und der frische, direkte Tonfall von Trungpa Rinpoche sind anregend und schälen das Wesentliche dieser schwierigen und grundlegenden Themen heraus. Immer wieder versucht er spontane „Einblicke“ (glimpses) in seiner Zuhörerschaft zu provozieren.

Die gut gewählten Worte von Trungpa Rinpoche prägten viele buddhistische und spirituelle Ausdrücke, die andere Lehrer übernahmen. Dank den guten Englischkenntnissen von Trungpa lohnt sich daher die Lektüre in der Originalsprache (momentan ist keine Deutschübersetzung erhältlich). Viele spätere Themen Trungpas sind in diesem Band keimhaft enthalten und entfalten sich dann später in den verschiedenen Tätigkeitsfeldern dieses außergewöhnlichen Lehrers, sei es in den unvergleichlichen Gedichten, der praktischen Anwendung in der Psychologie oder der Gründung des Naropa-Instituts. Ein Buch zum immer wieder Lesen und Nachdenken. Neben den Vorträgen und den Diskussionen wird die Leserin ermuntert, die Lektüre des Buches mit eigener Meditationszeit als dritter Bestandteil zu unterstützen.

John Krebs

GESCHENKIDEE FÜR SICH SELBST UND ANDERE

Lächle
Thich Nhat Hanh,
30 Original-Kalligraphiekarten
und ein Anwendungsbuch
O.W. Barth,
München 2017,
64 Seiten,
20,00 €

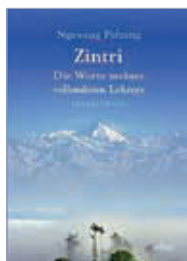


30 Bierdeckelgroße Original-Kalligraphiekarten aus der Feder des beliebten Zen-Meisters Thich Nhat Hanh bilden die Grundlage dieses Geschenkbuchsets. Er hat Gathas (Verse) wie „Verstehen ist Liebe“, „Lächle mein Liebling“ oder „der Buddha bist du“ in der für ihn charakteristischen beruhigend schwungvollen Schrift kalligraphiert. Das alleine ist schon ein Hingucker und eine Freude für jeden Tag. Man kann die Karten gut sichtbar an ein Pinbord oder ähnliches heften oder vor sich hinstellen und hat jedes Mal, wenn der Blick darauf fällt, einen Grund nach innen zu lauschen und sich daran zu erinnern, dass fast jeder Stress im Grunde genommen selbst gemacht und oft unnötig ist und es

viel besser wäre, ein Lächeln und damit mehr Frieden in die Welt zu tragen. Das Anwendungsbuch komplettiert die Karten jeweils mit einem passenden Zitat aus einem der Werke des Zen-Meisters. Man kann das Set auch als Kontemplationsimpuls benutzen, jeden Tag eine Karte ziehen und ihre Bedeutung in sich aufnehmen. Da wir alle leider allzu leicht vergessen, dass ein tiefer Atemzug und ein Lächeln uns zurück in die Gegenwart bringen, ist jedes Mittel willkommen, das hilft, uns daran zu erinnern, wie kostbar jeder Augenblick ist. Büchlein und Karten befinden in einer schlicht-schönen Papp-Box.

Andrea Liebers

BEGLEITBAND ZU EINEM KLASSIKER



Zintri. Die Worte meines vollendeten Lehrers
Begleitband
Ngawang Palzang
(Autor), Sabine von Minden (Übersetzer)
Arbor Verlag, 2017,
376 S., 29,90 €

„Die Worte meines vollendeten Lehrers“ des hoch verehrten Wanderyogis Dza Patrül Rinpoche bilden den berühmtesten Stufenweg-Text (Lamrim) der Nyingma-Tradition. Patrül Rinpoche überzeugte durch seine Lebensweise, in der er sich von weltlichen Interessen in fast beispielloser Weise frei hielt, und sein Stufenweg zeichnet sich durch hohe Lebendigkeit aus. Es werden alle wichtigen Themen des Buddhismus berührt, von den grundlegenden Motivationen bis hin zu den Vorbereitenden Übungen (Ngöndro) und den

Grundlagen des Tantra. Beim vorliegenden Buch handelt sich allerdings tatsächlich „nur“ um einen Begleitband, dessen Lektüre erst in Kombination mit anderen Lamrim-Texten sinnvoll ist. Der Autor Khenpo Ngawang Palzang (1879-1941) schrieb diese „Notizen“ (Zintri) nach Unterweisungen seines Lehrers, der ein direkter Schüler von Patrül Rinpoche war.

Eingestreut in eine Wiederholung der allgemeinen Struktur finden sich Passagen von eher akademischem Interesse (z.B. eine alternative Sichtweise, wie die Welt entstehen und vergehen könnte – S.87 ff), von interessanten Details (z.B. dass „Kaya“, meist etwas hilflos als „Körper“ scheinbar wörtlich übersetzt, eigentlich „versammeln“ bedeutet – S. 137) und einigen sehr praktischen Hinweisen (z. B. dass wir bereits jeder Unzufriedenheit mit Geduld begegnen sollten, da sie die Nahrung des Hasses darstellt – S.240).

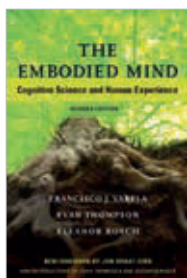
Häufige Bezüge zu speziellen tantrischen Methoden der Nyingmapas erschweren allerdings passagenweise das Verständnis für jeden, der aus einer anderen tibetischen Tradition kommt. Während sie vermutlich das Buch für Nyingmapas

umso wertvoller machen (solche Querverweise finden sich in Patrül Rinpoches eigenem Text kaum), werden sich Übende anderer tibetischer Traditionen in Großzügigkeit und in der Bescheidenheit üben müssen, gelegentlich nicht jedes Detail verstehen zu können und vielleicht auf ihrem Weg auch nicht zu brauchen.

Ich war bei der Lektüre immer wieder an einen persönlichen Rat von Daggyab Rinpoche erinnert: „Lerne und verinnerliche bei jedem Thema zuerst gründlich den Text, den du von deinem Lehrer gehört hast. Dann nimm andere Texte zum selben Thema als Vertiefung und ergänze alles, wodurch du den ursprünglichen Text besser verstehst.“ Hier ist ein Lamrim-Text, den ich genau in dieser Weise verwenden und empfehlen kann. Gleichgültig, wie lang wir den Dharma bereits praktizieren – wir müssen stets den Kontakt zu den Wurzeln unserer Motivation bewahren, also uns immer wieder mit Lamrim befassen und unser Verständnis davon verfeinern. Dafür ist der Zintri wunderbar geeignet.

Cornelia Weisbaaer-Günter

ANREGEND UND HERAUSFORDERND



The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience
Francisco J. Varela,
Evan Thompson,
Eleanor Rosch
MIT Press, 1991/2016
Revised Edition,
328 S., 40 \$

(auf Deutsch erschien die 1. Auflage im Scherz Verlag 1992 sowie bei Goldmann 1995 unter dem Titel „Der Mittlere Weg der Erkenntnis: Der Brückenschlag zwischen wissenschaftlicher Theorie und menschlicher Erfahrung.“)

Wie entsteht unser Bild der Wirklichkeit? Um diese ewig aktuelle Frage zu beantworten, verbinden die drei Autoren von „The

Embodied Mind“ gekonnt Wissenschaft, Meditation, buddhistische Philosophie mit unserem Alltag. Jon Kabat-Zinn, eine Leitfigur der Achtsamkeitsbewegung, lobt im Vorwort die „wegweisende Rolle“ des Buches, als es vor 26 Jahren erschien. Er gab freilich zu, er habe beim ersten Lesen damals nur wenig verstanden – so komplex sei es gewesen. Er hat es über die Jahre immer mal wieder versucht und nachgelesen. Der zentrale Begriff: Die „Enaktion“. 1984 erschien „Der Baum der Erkenntnis“, in dem Humberto Maturana und Francisco Varela das Gehirn beschreiben: Millionen von motorischen und sensorischen Nervenzellen verbinden ein Netz von Milliarden Interneuronen. Dieses Nervensystem bezieht sich nur auf sich selbst: Weder wird es von einem Input determiniert, noch produziert es einen Output. Diese Selbstreproduktion („Autopoiesis“) vollzieht sich abgeschlossen von und im Unterschied zur Umwelt. Alle bewussten Vorgänge brauchen sowohl einen

Körper (embodiment) als auch eine soziale Situation, in denen Lernen stattfindet. Sprache, Denken und Erkennen (Kognition) sind demnach nur Beziehungen und keine Bestandteile des Gehirns. Indem wir handeln, erlernen wir kommunikatives Verhalten und erschaffen uns eine interne Welt als Abbild der externen.

Ab 1986 vertieften der Neurowissenschaftler Varela (1946-2001) mit dem Philosophen Evan Thompson die Theorie der verkörperten Handlung. 1989 kam die Psychologin Eleanor Rosch dazu. Ihr „enaktiver“ Ansatz beschreibt, wie der Mensch in einer interdependenten Welt lebt. Die These ist: Die Welt für uns entsteht, indem wir mit ihr durch verkörperte Aktionen in Verbindung treten.

2. Auflage, 26 Jahre danach. In der zweiten Auflage ergänzen die Autoren ihr Buch von 1991 um fünfzig Seiten, die zeigen, was sich im Laufe der Zeit verändert hat. Heute wird die Gehirnaktivität als selbstorganisierend angesehen, die sub-

jektive Erfahrung wird als ein wirksamer Aspekt des Geistes anerkannt. Meditation und Achtsamkeit sind weit verbreitet, das „enaktivistische“ Prinzip, wonach die Weltsicht eines Organismus nicht vorbestimmt ist, hat an Bedeutung gewonnen.

Das Buch in fünf Teilen:

Teil I: Die Interaktion von Wissenschaft und menschlicher Erfahrung. Ein achtsames Bewusstsein benötigt einen Körper. Die Interaktion von Geist und Körper verändert die Erfahrung. Diese Auffassung kontrastiert mit der klassischen Wissenschaft.

Teil II: Die Frage nach dem Selbst. Wie im Buddhismus wird der Prozesscharakter von „Ich“ und „Selbst“ betont. Wir können ein festes Selbst nicht finden, sondern nur wechselnde Empfindungen in einer bestimmten Situation erleben. Wenn wir versuchen nach einem festen Selbst zu

greifen, schaffen wir die Ursache für unser Leiden. Erst wenn wir alles als vergänglich erleben, sind wir frei. Die buddhistische Meditation und das Abhidharma betrachten die Welt aus dieser Erfahrung heraus. Die buddhistische Betrachtungsweise kann die Schwächen der Wissenschaft ausgleichen, meinen die Autoren.

Teil III: Der Geist ohne ein substantielles Selbst. Wenn wir die Selbstorganisation in der Biologie und verwandte buddhistischen Ideen zu Karma und Rad des Lebens betrachten, zeigt sich, dass sich alles ständig wandelt.

Teil IV: Enaktion. Intelligentes Verhalten entsteht aus der körperlichen und geistigen Interaktion von Lebewesen mit ihrer Umwelt, wo alles miteinander in Beziehung steht. Der Mensch verkörpert die lebendige Erfahrung und ist durch die soziale Interaktion auch ein intersubjektives Wesen. Den-

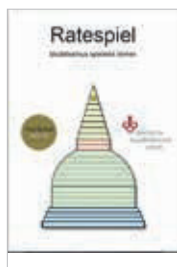
ken und Erkennen sind kein „Ich“, sondern eine Form verkörperter Handlung (embodied action). Das, was wir als Welt erleben, entsteht erst in Beziehung zu demjenigen, der sie hervorbringt.

Teil V: Die Grundlage künftigen Handelns. Unabhängig von unserer Erfahrung hat die Welt keine objektive Existenz, sie ist „leer“ und bodenlos. Diese „Leere“ ist keine Realität, die hinter der Welt liegt. Alles, was wir erleben, ist der Organismus, der wir sind. Es gibt keine unabhängige Welt jenseits unserer Erfahrung. Wahrnehmen und Handeln sind untrennbar, sie entwickeln sich gemeinsam.

Fazit: Ein wichtiges Buch, dessen Neuauflage perfekt in eine Zeit passt, in der „Achtsamkeit“ immer mehr Menschen berührt und interessiert.

Gerald Blomeyer

RATESPIEL FÜR GEWINNER



Buddhismus spielend lernen

Kartenspiel in 5 Schwierigkeitsstufen - nicht nur für Kinder
Bestellung über das Theravadanetz der Deutschen Buddhistischen Union (DBU), Spendenempfehlung: 25 €

Das Spiel beginnt schon einmal damit, dass man die 180 Frage- und Antworten-Karten, die Würfel und Spielsteine aus Kartonpapier ausschneiden muss. Hier sind Geschicklichkeit im Halten der Schere und Achtsamkeit im Treffen der vorgezeichneten Ausschneidelinien gefragt. Die 180 Frage-Antwortkarten sind in fünf Schwierigkeitsgrade eingeteilt. Das Spielfeld ist ein 22 „Stockwerke“ hoher Stupa. Am Sockel ist befindet sich der Start, dann geht es stufenweise weiter. Auf Stufe 1 befindet sich die „Kultivierung der 5 ethischen Verhaltensweisen“, 20 Stufen weiter hat man die Stufe „Arahat“ erlangt, danach kommt das Ziel, die Erleuchtung. Für jede richtig beantwortete Frage darf

man eine Stufe nach oben. Gewonnen hat, wer es als Erster ins Ziel geschafft hat. So weit, so simpel. Die Fragen der Schwierigkeitsgrade 1 und 2 sind kinderleicht: „Wann lebte der Buddha?“ ist eine der Fragen von Stufe 1, Antwortmöglichkeiten a) vor ca 2550, b) vor ca 5500, c) vor ca 2000, d) vor ca. 1000 Jahren. Wer die Richtigkeit der Antworten nachprüfen will, kann im Antwortheft (z.T. mit Kommentaren versehen) nachsehen. Eine Frage des Schwierigkeitsgrades 2 lautet z.B. „Der Palikanon ist ... a) ein buddhistisches Gesangsbuch, b) ein Windglockenspiel, c) ein Würfelspiel, d) eine Sammlung der Lehrreden des Buddha.“ Auf Stufe drei wird es schon schwieriger, zum Beispiel: „Wie heißt das Pferd, mit dem Buddha seinen Palast verließ? Nalagiri, Kanthaka, Barlu oder Naga?“ Auf Stufe vier steigert sich der Schwierigkeitsgrad weiter, z.B. lautet eine der Fragen: „Welcher Laienanhänger des Buddha war führend im Unterrichten der Lehre? Citata, Jivaka, Tapussa oder Yasa?“ Auf Stufe 5 kommen nur noch Eingeweihte des Theravada mit: z.B. „Welche Eigenschaft wird in der Lehrrede an die Kalama betont?“ Mögliche Antworten: „Nächstenliebe, eine Prüfung, Hoffnung auf Nibbana, die vier edlen Wahrheiten.“ Für die meisten Fragen des Schwierigkeitsgrades fünf ist Spezialwissen nötig, um sie richtig

zu beantworten. Aber man kann ja raten, es ist schließlich ein Ratespiel.

Im Prinzip ist es keine schlechte Idee, Wissen über den Buddhismus auf diese Art zu vermitteln. Allerdings gilt die Einschränkung, dass es so gut wie nur Wissen ist, das auf der Sichtweise des Theravada-Buddhismus basiert. Außerdem ist man bei nur 180 Karten ziemlich schnell mit den Fragen und Antworten durch. Wer das Spiel dreimal gespielt hat, kennt alle Karten und dann hat das Spiel keinen Reiz mehr. Man kann es natürlich weiter schenken, auch eine gute Idee, gleich mit diesem Spiel weiter Dana zu praktizieren.

Besser wäre gewesen, man hätte den Titel „Buddhismus spielend lernen“ ernst genommen, und sich auch Fragen und Antworten aus den anderen Traditionen ausgedacht und somit die Anzahl der Spielkarten beträchtlich erhöht, und damit das Spiel länger spannend gehalten. Zu bedenken gilt natürlich auch, dass es bei dem Spiel darum geht, wer als Erster oben bei der Erleuchtung ist und damit die Besserwisser und die „Sich-alles-Merker“ klar im Vorteil sind. Das ist nicht unbedingt ein buddhistischer Ansatz. Der Mahayana-Praktizierende müsste sowieso alle vorlassen, da würden sich Schwierigkeitsstufen noch ganz anderer Art auf tun.

Andrea Liebers