

Ausflug in den eigenen Geist

Geshe Rabten. Der Geist und seine Funktionen. Erklärungen eines tibetischen Meditations-Meisters. Edition Rabten, Les Tassonneys 2003, 18,40 €

Das vorliegende Buch kommt mit seinen ca. 220 Seiten in einem broschürten Einband unscheinbar daher. Das kostbare Werk ist schon 1992 auf Englisch erschienen. Wir dürfen uns also freuen, dass es nun auf Deutsch vorliegt. Das Werk ist sorgsam ediert, sämtliche buddhistische Fachbegriffe sind auf Deutsch, Tibetisch und in der Transkription in einem Glossar zusammengefasst.

Der ehrenwerte Geshe Rabten Rinpotsche erklärt in klarer, einfacher Sprache mit verständlichen Beispielen die Natur, die Funktion und die Klassifikationen des Geistes in Übereinstimmung mit dem Abhidharma. Im ersten Teil des Buches wird das erkenntnistheoretische Modell und im zweiten Teil das psychologische Modell des Geistes beschrieben. Was zunächst trocken und theoretisch anmutet, wird schon nach den ersten Seiten zu einem erfreulichen Lesevergnügen und aufschlussreichen Ausflug in den eigenen Geist.



Obwohl die Natur des Geistes äußerst schwierig zu erfassen ist, führt uns dieser großartige Lehrer Schritt für Schritt mittels systematischer Überlegungen an sie heran. Wer die Natur des Geistes korrekt erkennt, wird verstehen, dass es vorherige und zukünftige Leben gibt und dass unzählige unfreiwillige Geburten bevorstehen, wenn nicht entsprechende Vorkehrungen getroffen werden. Geshe Rabten erläutert den Hauptgeist und die 51 Geistesfaktoren nach der Sammlung des Abhidharma von Asaṅga. Innerhalb der Geistesfaktoren gibt es verschiedene Kategorien wie die unheilsamen und die heilsamen Aspekte des Geistes, zum Beispiel Zorn, Heuchelei, Stolz

oder auf der anderen Seite Vertrauen, Enthusiasmus und Weisheit.

Durch Enthusiasmus zum Beispiel werden heilsame Eigenschaften, die bislang nur rudimentär vorhanden sind, entwickelt und bereits erreichte heilsame Eigenschaften zur Vervollkommnung gebracht. Wenn das trockene Gras eines Abhangs Feuer fängt, werden sich die Flammen nur bei ausreichendem Wind ausbreiten. In ähnlicher Weise kann das Feuer der Weisheit nur dann die Verblendungen aus dem Geist brennen, wenn es in ausreichendem Maße vom Wind des Enthusiasmus angefacht wird. Das umfangreichste Dharma-Wissen nützt einem nichts, wenn es nicht auch freudig in der Meditation geübt wird.

Das Wesen der Geistesfaktoren wird genau erklärt, so dass man den eigenen Geist im Spiegel dieser Erklärungen betrachten kann. Die buddhistischen Praktizierenden können mit Hilfe des Buches ermitteln, welche Fehler und Verblendungen ihren Geist trüben und welche positiven Fähigkeiten sie schon erworben haben. Als Ratgeber auf dem Weg zur Befreiung und um Hindernisse und Fortschritte feststellen zu können, werden wir dieses Buch immer wieder gern zur Hand nehmen.

Thorsten Grigat

Klassiker, kommentiert von Dilgo Khyentse

Dilgo Khyentse, Erleuchtete Weisheit. Die Einhundert Ratschläge des Padampa Sangye. Theseus Verlag 2003, 19,90 €

„Wenn Ihr Eure Zeit vergeudet und mit leeren Händen aus diesem Leben geht, Volk von Tingri, werdet ihr kaum wieder eine menschliche Existenzform erlangen. Euch mit Körper, Rede und Geist den geheiligten Lehren zu widmen, ist das Beste, was Ihr tun könnt.“ Der Appell, die Es-



senz des Menschenlebens zu ergreifen und sich der spirituellen Praxis ernsthaft zu widmen, durchzieht den

Grundtext dieses Buches, der als das spirituelle Erbe von Padampa Sangye angesehen werden kann. Dieser sehr geachtete indische Gelehrte und hoch verwirklichte Yogi, der an der Wende vom 11. zum 12. Jahrhundert dreimal nach Tibet reiste, richtete sich damit an seine Schüler an der tibetisch-nepalesischen Grenze. Bei seinem letzten Aufenthalt gab „der Löwe der Rede“, wie er genannt wurde, seinen Schülern „100 Ratschläge“, die in diesem Buch niedergelegt sind.

Aktuell sind sie auch heute noch. Eindringlich werden die Leser ermahnt, im Angesicht des sicheren Todes intensiv Ethik zu üben, den

Geist zu schulen und den Erleuchtungsgeist zu entwickeln. Einigen Raum nehmen die Erklärungen zur Einsicht in die Natur der Wirklichkeit ein und wie die Weisheit in verschiedenen Schritten entwickelt wird. So enthalten die „100 Ratschläge“ Belehrungen zum gesamten Pfad zur Erleuchtung.

Kongenial wird dieser Text von dem Nyingma-Meister Dilgo Khyentse (1910-1991) kommentiert, einem

der am meisten geachteten Lehrer des Buddhismus in unserer Zeit. Dilgo Khyentse gibt den Buddhisten heute damit die Möglichkeit, einen bedeutenden Schatz des tibetischen Buddhismus näher kennenzulernen. Da er unter den Tibetern als Emanation von Padampa Sangye gilt, wundert es nicht, dass beim Lesen der Eindruck entsteht, er führe die knappen Verse seiner eigenen früheren Belehrungen an einen anderen Schü-

lerkreis gerichtet weiter aus. Das macht seinen Kommentar besonders authentisch und direkt.

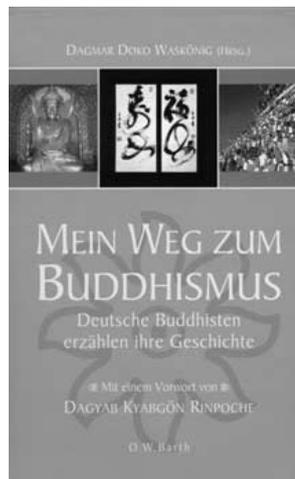
Mit erleuchteter Weisheit fordern beide Meister dazu auf, sofort die Übung des Dharma zu beginnen. Sie machen Mut, die eigenen Erfahrungen dabei zum Vorbild zu nehmen. Der Leser wird so direkt angesprochen, dass er die Ratschläge sofort umsetzen kann.

Carmen Sylla

Lebensgeschichten deutscher Buddhisten

Dagmar Doko Waskönig (Hrsg.). Mein Weg zum Buddhismus. Deutsche Buddhisten erzählen ihre Geschichte. O. W. Barth Verlag 2003, 19,90 €

Das Buch enthält die Lebensgeschichten von 23 zeitgenössischen deutschen Buddhisten – und zwar aus ihrer eigenen Feder geschrieben. Die relativ große Zahl könnte nahelegen, dass in diesem Buch die „wichtigsten“ zu Wort kommen, doch wer will das beurteilen? Einige „Prominente“ der deutschen Buddhismus-Szene sind jedenfalls vertreten, die entweder besondere Positionen in der



Deutschen Buddhistischen Union oder in buddhistischen Zentren innehaben oder innehatten. Auch umfasst das Spektrum der Lebensgeschichten alle buddhistischen Traditionen, die in Deutschland Fuß gefasst haben. Ihre Vertreter haben in der Mehrheit Asien bereist und jahrelange Erfah-

rung mit dem Buddhismus in Deutschland. Es werden vorwiegend Laien vorgestellt, was die Struktur hierzulande widerspiegelt, und einige Ordinierte.

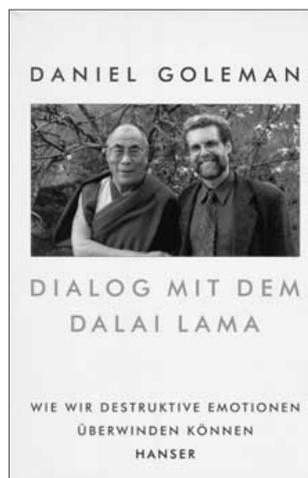
Natürlich ist es interessant, etwas über das Leben von besonderen Menschen zu erfahren, vor allem, wenn sie spirituelle Erfahrungen gemacht haben, was in unserer Gesellschaft nicht gerade häufig vorkommt. Aber das Buch wäre sicher fesselnder gewesen, wenn man professionelle Autoren engagiert hätte. Denn die selbst verfassten Lebensberichte wirken teilweise etwas zu sachlich und verhalten. Gern hätte man die Betroffenen noch mehr aus der Reserve gelockt, um weitere Schätze zu bergen und mehr persönliche Dinge zu erfahren.

Birgit Stratmann

Wissenschaftskonferenz: Negative Emotionen überwinden

Daniel Goleman, Dialog mit dem Dalai Lama, Wie wir destruktive Emotionen überwinden können. Aus dem Amerikanischen von Friedrich Griese, Carl Hanser Verlag, München/ Wien 2003, 556 Seiten, 24,90 €

„Mir geht es nicht darum, den Buddhismus zu fördern, sondern darum, was die buddhistische Traditi-



on zum Wohl der Gesellschaft beitragen kann. (...) Das Wichtigste, was man tun kann, ist, seinen Geist

zu schulen“, diese Vision des Dalai Lama steht dem Buch über destruktive Emotionen voran. Der dann folgende Bericht von Daniel Goleman über die im März 2000 im indischen Dharamsala abgehaltene Mind and Life-Konferenz erklärt, in welche Richtung der Geist zu schulen ist. Das Buch fasst das aktuelle Wissen führender westlicher Kognitionswissenschaftler, des Dalai Lama und buddhistischer Mönche zusammen und ist so klar verständlich wie einfühlsam geschrieben, dass es jeder Interessierte verstehen kann.

Kapitel 3 bis 5, die Zusammenfassung des ersten Tages der Kon-

ferenz, beschäftigen sich aus westlich wissenschaftlicher und buddhistischer Perspektive damit, was destruktive Emotionen sind: aus Sicht der östlichen Psychologie konditionieren sie den Geist und lassen ihn eine bestimmte Sichtweise einnehmen. Emotionen sind dann zerstörerisch, wenn sie den Geist so konditionieren, dass es für einen selbst oder für andere schädlich ist. Kapitel 6 und 7 (zweiter Konferenztage) beschreiben Gefühle im Alltag und bestätigen die Universalität von Emotionen. Was sich bei bestimmten Gefühlslagen im Gehirn abspielt und wie es

sich durch Schulung wandelt, wird in den Kapiteln 8 und 9 (dritter Konferenztage) erörtert.

Hat der Leser die ersten 340 Seiten studiert, wird es immer ermutigender: Am vierten Tage, von dem Goleman in den Kapiteln 10 bis 12 berichtet, geht es um den Erwerb emotionaler Fertigkeiten und die Frage, welchen Einfluss die Kultur dabei spielt. Unter der Überschrift „Gründe für Optimismus“ beschäftigen sich die Abschlusskapitel mit ermutigenden Thesen: zum Beispiel, dass der Mensch durch Geistes-schulung sogar sein Temperament

ändern kann. Hier wird die Fähigkeit zur Introspektion und das Vorbereitetsein für die Umwandlung der eigenen Emotionen besonders hervorgehoben.

Das Werk, eine exzellente Übersetzung des im Januar 2003 erschienenen englischen Konferenzberichts, motiviert so auch, die eigene Praxis nicht zu vernachlässigen, ohne dies dem Leser direkt vorzuhalten. Ein sehr zu empfehlendes Buch, aufbereitet von einem der führenden Wissenschaftler auf dem Gebiet der emotionalen Intelligenz.

Anja Oeck

Die Religion im Schläfenlappen

Andrew Newberg, Eugene d'Acquili und Vince Rause: Der gedachte Gott. Wie Glaube im Gehirn entsteht. Piper Verlag, München-Zürich, 2. Auflage 2003, 271 Seiten, 19,90 €

Die Autoren gingen von der in der Hirnforschung allgemein akzeptierten Annahme aus, dass der Geist ein Produkt des Hirns ist. Ihre Forschungen, speziell ihre Experimente mit buddhistischen und christlichen Meditierenden, brachten sie zu der Überzeugung, dass das menschliche Hirn im Laufe der Evolution die Fähigkeit gewonnen hat, sich selbst zu transzendieren: Der Mensch vermag durch religiöse Rituale, besonders aber durch die Meditation ein Stück weit das Fenster in eine andere Wirklichkeit aufzustoßen. Newberg beschreibt in allgemein verständlicher Weise die neurophysiologische Basis solcher religiöser Erfahrung: die Verknüpfung bestimmter Regionen des Stirnhirns, welche unsere Bewegungen und Verhaltensweisen steuern, mit den Schläfenlappen, den vegetativen Zentren und dem limbischen System, das allen Handlungen und Erfahrungen ihre emotionale Tönung gibt.



In den Schläfenlappen sind die Strukturen lokalisiert, die uns ein Bewusstsein von dem uns umgebenden Raum vermitteln und damit die Möglichkeit, uns als Selbst gegenüber der Außenwelt zu empfinden. Während der Meditation wird der Zustrom von Daten zu den Schläfenlappen blockiert, sodass das Selbstgefühl sich graduell auflöst und einem Bewusstsein jenseits von Raum und Zeit Platz macht. Das duale Denken existiert dann nicht mehr, es gibt nur noch das reine Bewusstsein eines ungeteilten Ganzen.

Die Forscher leiten aus ihren Experimenten in Verbindung mit den Erkenntnissen der Religions-, speziell der Mythenforschung und den überlieferten Berichten der Mystiker ab,

dass die Möglichkeit religiöser Erfahrung dem Hirn eingeboren ist. Die Erfahrung von etwas Göttlichem ist nicht eingebildet, schließen die Autoren, sondern so real wie unsere physikalische Umwelt.

Aus Sicht der Wissenschaftler erschafft das Hirn den Geist, der mit ihm ein untrennbares Ganzes bildet. Gott findet somit nur einen Weg in unseren Kopf, so stellen die Autoren fest, nämlich durch die Nervenbahnen des Gehirns. Ihr Modell vermag allerdings nicht zu erklären, ob die mystische Erfahrung nur ein Gehirnprodukt ist – wie meist angenommen wird – oder die Essenz einer grundlegenden, letzten Wirklichkeit. Sie bestehen jedoch darauf, dass Mystiker weder psychisch krank noch verblendet sind, sondern dass ihre Erfahrungen so real sind wie andere in unserem Leben.

Die Frage eines Bewusstseinskontinuums, das der Buddhismus annimmt, und damit von Karma und Wiedergeburt wird in diesem hochinteressanten Buch nicht angeschnitten, schon weil die Autoren offensichtlich annehmen, dass der Geist mit dem Tod des Hirns erlischt. Aus wissenschaftlicher Sicht ist eine andere Aussage derzeit auch kaum möglich.

Egbert Asshauer