

Leseprobe Seite 1 bis 26

IM SPIEGEL DES GEISTES

EINE BUDDHISTISCHE REISE
DURCH GEIST, MATERIE
UND DIE NATUR DER WIRKLICHKEIT

ANDY KARR

VORWORT VON MATTHIEU RICARD



MANJUGHOSHA
EDITION

*Obwohl ich im schlammigen Schmutz des dunklen Zeitalters lebe,
Strebe ich dennoch danach, Dein Gesicht zu sehen.
Obwohl ich im dicken schwarzen Nebel des Materialismus stolpere,
Strebe ich dennoch danach, Dein Gesicht zu sehen.*

CHÖGYAM TRUNGPA, *Das Sadhana des Mahamudra*

6 IM SPIEGEL DES GEISTES

INHALT

VORWORT VON MATTHIEU RICARD	9
PROLOG	13
EINLEITUNG DIE DUNKELHEIT VERTREIBEN	15
ERSTER TEIL AUFBRUCH	21
1 • Vier Wahrheiten für edle Wesen	23
2 • Das dreifache Training	27
3 • Erwachen	33
4 • Raum für Gefühle	41
5 • Wahrnehmung und Vorstellung	47
6 • Das Ego austreiben	53
INTERMEZZO	61
ZWEITER TEIL MATERIALISMUS ÜBERWINDEN	63
7 • Hinter den Spiegeln	65
8 • Das „schwierige Problem“	69
9 • Eliminativer Materialismus	75
10 • Reduktiver Materialismus – Identitätstheorie	79
11 • Argumente gegen den Materialismus	85
INTERMEZZO	93

DRITTER TEIL	EINE TIEFGRÜNDIGE REISE	95
12	• Spuren des Buddha	97
13	• Das Mahayana nimmt Gestalt an	103
14	• Der Mittlere Weg	107
15	• Leerheit erfahren	113
16	• Zwei Wirklichkeiten	121
17	• Illusionsgleiche Formen	127
18	• Zwei Brüder und ein großer Schritt voran	131
19	• Bloßes Erkennen	137
20	• Neue Einblicke in das Bewusstsein	145
21	• Drei Naturen	151
22	• Wir sind alle Buddhas (mit Makeln)	157
23	• Auf dem Prüfstand	163
24	• Mitgefühl in einer illusionsgleichen Welt	171
25	• Ende	177
EPILOG		185
ANHANG 1	Heutiges Verständnis von Geist und Natur	187
ANHANG 2	Wurzeltext der Sieben Punkte des Geistetrainings und abschließende Verse	209
DANKSAGUNG		213
ÜBER DEN AUTOR		217
ANMERKUNGEN		219
BIBLIOGRAFIE		233

VORWORT

WIE IN DEN BUDDHISTISCHEN Schriften immer wieder betont wird, sehnen sich alle fühlenden Wesen nach Glück, suchen aber häufig an der falschen Stelle danach. Obwohl sie sich alle vor Leid fürchten, laufen sie dem Gesetz von Ursache und Wirkung immer wieder direkt ins offene Messer und leiden daher auf alle nur vorstellbaren Arten und Weisen. Niemand wacht morgens auf und denkt: „Möge ich den ganzen Tag und möglichst mein ganzes Leben lang leiden.“ Doch aufgrund von Unwissenheit und Verblendung scheinen wir regelrecht süchtig nach den Ursachen von Leid zu sein. Mein Wurzellehrer Dilgo Khyentse Rinpoche sagte, Glück zu erwarten, ohne negative Handlungen aufzugeben, sei so, als würde man die Hand ins Feuer halten und hoffen, sich nicht zu verbrennen.¹

Wie Andy Karr in seinem Buch *Im Spiegel des Geistes* überzeugend darlegt, zeichnet sich Unwissenheit vor allem durch eine materialistische Sichtweise auf das Leben, das Bewusstsein und die Welt im Allgemeinen aus. Zu erkennen, wie fehlerhaft diese Art materialistischer Weltsicht ist, bedeutet nicht, die Welt abzulehnen – es führt vielmehr dazu, dass wir den unzähligen Wesen aus ganzem Herzen grenzenloses Mitgefühl entgegenbringen und so das Bodhisattva-Ideal verwirklichen.

Laut Karr müssen wir dafür keine Zugeständnisse an die endlosen Forderungen und Täuschungen unseres Egos machen, insbesondere im Hinblick auf die acht weltlichen Belange – Gewinn und Verlust, Freude und Leid, Lob und Tadel, Ruhm und Bedeutungslosigkeit. Denn solange wir das tun, führt es letztlich für uns selbst und andere zu nichts als Frustration. Stattdessen sollten wir die Bereitschaft und den Mut aufbringen, uns für die Lehren der Erleuchteten zu öffnen, angefangen beim Buddha bis hin zu den heutigen Vertretern authentischer Übertragungslinien, die uns eine zeitlose Weisheit vermitteln.

Im Spiegel des Geistes unterstreicht, wie wichtig es ist, im Einklang mit der Wirklichkeit zu sein – das heißt, dem wahren Wesen der Dinge nicht länger unsere geistigen Konstruktionen überzustülpen. Wir halten das, was sich in

jedem Augenblick verändert, für beständig und schreiben den Dingen eine eigenständige Existenz und innewohnende Eigenschaften zu, obwohl sich die Welt der Phänomene ständig im Fluss befindet und gegenseitig abhängige Ereignisse keine innewohnende und eigenständige Existenz aufweisen. Dies ist nicht einfach nur ein obskures philosophisches Problem, sondern legt tatsächlich die Wurzel allen Leidens offen. Ein grundlegendes Ziel buddhistischer Philosophie und Praxis besteht tatsächlich darin, diese Kluft zwischen Erscheinungen und Wirklichkeit zu überbrücken.

Ein großer Teil dieses Buches ist der Untersuchung materialistischer und reduktionistischer Sichtweisen auf das Bewusstsein gewidmet. Dabei zeigt Karr, dass keiner dieser unterschiedlichen Ansätze – ob eliminatorisch, physikalistisch oder der Standpunkt der „Mysterians“ – die Tatsache, dass Bewusstsein in erster Linie eine Erfahrung ist, zufriedenstellend erklären kann.

Im Wesentlichen gibt es zwei Möglichkeiten, sich dem Bewusstsein zu nähern: von außen (aus der Perspektive eines Außenstehenden) oder von innen (aus der subjektiven Perspektive). Die Perspektive eines Außenstehenden entspricht der Untersuchung der Wechselbeziehungen zwischen bewussten Phänomenen im Gehirn, dem Nervensystem und unserem Verhalten, wie sie von einem Außenstehenden beobachtet werden können. Die subjektive Perspektive ist die tatsächliche Erfahrung des Geistes, der den Geist selbst erkennt.

Selbst wenn das gigantische Unterfangen, die dreihundert Milliarden Neuronen des Gehirns abzubilden, gelingen würde und man bis ins kleinste Detail beschreiben könnte, was im Gehirn abläuft, hätten wir, wenn jemand die Farbe Rot sieht oder Liebe oder Hass empfindet, trotz dieser genauen Beschreibung der Neuronenaktivität nicht die geringste Ahnung davon, wie Rot zu sehen, Liebe zu empfinden oder wilden Honig zu schmecken erfahren wird, ohne es selbst direkt zu erleben. Genauso wenig können wir ohne diese direkte Erfahrung über Bewusstsein sprechen, und wir können unmöglich aus dem Bewusstsein heraustreten, um das Bewusstsein selbst, das Gehirn oder sonst irgendetwas zu studieren.

Wie mein geschätzter Kollege, der Philosoph Michel Bitbol, schrieb: „Da die Begründer des ‚objektiven Wissens‘ von dessen Effizienz so beeindruckt sind, pflegen sie zu vergessen oder herunterzuspielen, dass sein Ausgangspunkt und seine ständige Voraussetzung bewusste Erfahrung ist.“² Dieses Dilemma, in dem sich all jene befinden, die das Bewusstsein auf rein reduktionistische Weise als etwas erklären wollen, das durch eine komplexe Organisation von Materie voll-

ständig beschrieben werden kann, wird das „schwierige Problem“ genannt. (Das „leichte Problem“ besteht darin, die Funktionsweise des Gehirns bis ins kleinste Detail zu kennen, was schon schwierig genug ist, aber vielleicht irgendwann gelöst werden kann.)

Bei einem Gedankenaustausch vor einigen Jahren fasste der Philosoph Daniel Dennett, ein führender Vertreter einer der extremsten Versionen des Materialismus, des *Eliminativismus*, seine Sichtweise unumwunden wie folgt zusammen: „Es gibt kein schwieriges Problem in Verbindung mit dem Bewusstsein, weil Bewusstsein nicht existiert.“ Er hoffte, das „schwierige Problem“ auf diese Weise loswerden zu können. Aber wie kann etwas, das nicht existiert, seine eigene Existenz oder Nichtexistenz untersuchen?

Von Christof Koch stammt die Aussage: Wo kein Bewusstsein ist, ist nichts.³ Es ist schön, das von einem so klugen Reduktionisten zu hören. Tatsächlich könnten wir ohne Bewusstsein nicht einmal behaupten, dass die Welt existiert, denn diese Behauptung setzt bereits das Vorhandensein eines Bewusstseins voraus.

Wenn ich mit meinem Geist in meinen Geist schaue, bemerke ich einige Gedanken, einige Wahrnehmungen der äußeren Welt und innere Reaktionen auf diese Wahrnehmungen; ich erinnere mich an Vergangenes, erlebe Emotionen und logisches Denken, empfinde Anziehung und Abneigung, Freude und Leid und so weiter. Hinter all diesen Gedankengängen steht eine grundlegende Fähigkeit zu erkennen und zu wissen. Wenn ich sie tiefer durchdringe, gelange ich unweigerlich zu reinem Gewahrsein, dem grundlegendsten Erfahrungszustand, so wie man bei der Erforschung des fundamentalen Aspekts der Materie bei den Quarks oder dem Quantenvakuum landet. Wenn ich dann Leibniz' Frage auf das Bewusstsein anwende – „Warum gibt es überhaupt Bewusstsein und nicht vielmehr nichts?“ – kann ich lediglich das Vorhandensein reiner Erfahrung konstatieren. Wir können also sagen, dass Bewusstsein eine grundlegende Tatsache ist.⁴

Die buddhistische Auffassung unterscheidet sich radikal vom kartesischen Dualismus, der auf der einen Seite eine wahrhaft existierende solide materielle Wirklichkeit und auf der anderen Seite ein völlig immaterielles Bewusstsein postuliert, das keinerlei Verbindung mit Materie haben kann. Die buddhistische Untersuchung der Phänomene gelangt zu der Erkenntnis, dass es *sämtlichen* Phänomenen an innewohnender Realität mangelt: Ob belebt oder unbelebt, sie besitzen gleichermaßen keinerlei eigenständige, letztendliche Existenz. Folglich stellt die scheinbar unvereinbare Dualität zwischen der materiellen Welt und

einem immateriellen Bewusstsein für den Buddhismus kein wirkliches Problem dar, da keines von beiden eine inhärente, unabhängige Existenz besitzt.

Karr belässt es nicht einfach dabei, sondern nimmt uns im dritten und letzten Teil dieses wunderbaren Buches mit auf eine Reise zu den wichtigsten Prinzipien der Mahayana-Philosophie, der Herzessenz buddhistischen Denkens, die von Nagarjuna und anderen großen indischen Panditas formuliert und von bedeutenden tibetischen Gelehrten weiter kommentiert und erläutert wurde.

Dieses spannende und aufschlussreiche Buch wird vielen Leserinnen und Lesern helfen, einige Kernpunkte aus der unermesslichen Schatzkammer der buddhistischen Lehren zu entschlüsseln.

MATTHIEU RICARD

PROLOG

STELL DIR VOR:

DU WACHST AUF. Der Tag beginnt. Noch bevor du die Augen aufmachst, siehst du schon diesen Typ aus der Arbeit vor dir. Du liegst im Bett und es nervt dich, dass du ihn heute wieder am Hals haben wirst. Wie kannst du eine weitere Auseinandersetzung vermeiden? Du erinnerst dich nur ungern daran, wie der letzte Konflikt gelaufen ist, und grübelst, was du beim nächsten Mal anders machen kannst.

Du schlägst die Augen auf. Widerstrebend verlässt du dein Bett und schlurfst in die Küche. Während du dein Frühstück zubereitest, gehst du die Liste mit all den unangenehmen Dingen durch, die du heute erledigen musst. Auf deinem Schreibtisch stapelt sich so einiges, außerdem sind ein paar größere Rechnungen fällig. Schon denkst du über Geld nach, über deine mageren Rücklagen und was in deinem Leben alles schiefgehen und dein Konto strapazieren könnte: Vielleicht wirst du krank, hast einen Unfall oder kannst aus Altersgründen nicht mehr arbeiten...

Beim Frühstücken gehst du auf deinem Handy die Nachrichten durch und siehst, wie ein schrecklicher Politiker schon wieder neue Schlagzeilen macht. Mit deinem Toast schlingst du die aktuellen Konflikte und Katastrophen hinunter, und dein Magen rebelliert. Du fühlst dich vom Strudel der Geschehnisse mitgerissen. Du fragst dich: Wo soll das alles enden?

Nach dem Frühstück wäschst du dich hastig, weil du ja pünktlich in der Arbeit sein musst. Du ziehst dich an und dein letzter Blick in den Spiegel fällt zum x-ten Mal auf deinen Bauchumfang, was dir einen tiefen Seufzer entringt.

Plötzlich wird dir klar, dass du nichts weiter als ein Spiegelbild vor dir hast. Das bist gar nicht *du* im Spiegel! Die Welt der Sinne wird sehr lebendig. Du erkennst, dass all die Bilder, die dir seit dem Aufwachen durch den Kopf gegangen sind – dein schwieriger Kollege, die finanziellen Belastungen, die politischen Machenschaften, dein Körperumfang – allesamt den Erscheinungen in einem

Traum gleichen. Sie sind wie Wellen, die sich aus dem Meer erheben und wieder ins Meer zurückgleiten. Sie erheben sich in deinem Geist und lösen sich wieder in deinen Geist auf. Du siehst, dass der weite Raum des Geistes klar und offen ist, wie der Himmel. Und so entspannst du dich.

Wir haben es hier mit zwei verschiedenen Sichtweisen der Dinge zu tun. Die verwirrte Sicht versteht alle Bilder, die in unserem Geist auftauchen, als Tatsachen in Bezug auf die Wirklichkeit: verlockende oder bedrückende Tatsachen, Verheißung oder Bedrohung, Götter oder Dämonen. Die andere Sichtweise lässt uns diese Erscheinungen als das erkennen, was sie wirklich sind: geistiger Krimskrams – nichts als flüchtige geistige Phänomene.

Vielleicht hattest du bereits einen kurzen Einblick in diese zweite Sichtweise. Der Buddhadharma geht davon aus, dass sie uns die Wahrheit der letztendlichen Wirklichkeit offenbart, und sich mit der letztendlichen Wirklichkeit vertraut zu machen, ist der Pfad zur Befreiung.

Wenn du die Wahrheit siehst, werden sich weder der nervige Kollege an deinem Arbeitsplatz noch deine finanziellen Probleme in Luft auflösen. Es wird nichts an den Ergebnissen der nächsten Wahl ändern. Es wird deinen Körperumfang nicht schrumpfen lassen. Aber es wird dich von der Tyrannei deiner eigenen Projektionen befreien, so dass du allem, was dir widerfährt, mit Offenheit, Spontaneität und Mitgefühl begegnen kannst.

EINLEITUNG

DIE DUNKELHEIT VERTREIBEN

WARUM HAT DER BUDDHISTISCHE Lehrer Chögyam Trungpa Rinpoche, ein Pionier des Buddhismus im Westen, erklärt, dass dies die dunkelste Stunde des dunklen Zeitalters ist?⁵ Es lohnt sich, darüber nachzudenken.

Wir leben in einem Zeitalter enormen materiellen Fortschritts. In den Industrieländern genießen die meisten von uns eine Lebenserwartung, einen Komfort und einen Wohlstand, von denen in der Vergangenheit selbst Könige und Königinnen nur träumen konnten – ganz zu schweigen von den einfachen Leuten. Und doch hat dieser immense Reichtum auch seine Schattenseiten. All diese materiellen Errungenschaften haben uns weder echte Freiheit noch dauerhaftes Glück gebracht.

Wir verbringen unser Leben mit dem Versuch, ein tiefes Verlangen nach Sicherheit, Komfort und Zerstreuung zu stillen, ohne jemals zur Grundursache unserer Unzufriedenheit vorzudringen. Heute regiert der Konsumwahn. Ungleichheit und Unterdrückung sind allgegenwärtig. Wissen anzuhäufen hat einen höheren Stellenwert als der erforderliche Durchblick, um es dann auch weise einsetzen zu können. Der Raubbau an der Natur durch den Menschen hat für viele Lebewesen, mit denen wir diesen Planeten teilen, katastrophale Folgen. Eine Million Tier- und Pflanzenarten sind derzeit vom Aussterben bedroht.⁶ Das Ausmaß des menschlichen Eingreifens in die Umwelt hat zu einer Klimakrise geführt, die unsere gesamte Zivilisation bedroht.

Verstehen Sie mich nicht falsch. Wissenschaft und Technologie stehen nicht im Widerspruch zu unserem Wohlergehen. Die geistigen und materiellen Fortschritte in Wissenschaft und Technik verdienen großen Respekt. Viele davon – unter anderem die moderne Medizin, um nur ein Beispiel zu nennen – haben

sich als äußerst nützlich erwiesen. Ich kann mir nicht vorstellen, in einer Welt ohne Antibiotika, Impfstoffe oder pasteurisierte Lebensmittel zu leben.⁷ Dennoch ist gleichzeitig auch klar, dass die Anhäufung von materiellem Reichtum und Wissen nicht zu einem gleichermaßen erhöhten spirituellen Wachstum und zur Beseitigung sozialer Missstände geführt hat.

Trungpa Rinpoche beschreibt die Ursache für dieses Versäumnis wie folgt:

Der Fluss des Materialismus hat seine Dämme durchbrochen.
Die materialistische Anschauung herrscht überall vor
Und der Geist ist von weltlichen Belangen berauscht.⁸

Materialismus ist hier der instinktive Glaube, dass der Besitz von Dingen zu Erfüllung und Freiheit führt. In Anlehnung an eine traditionelle Metapher beschrieb Trungpa Rinpoche drei Versionen dieses Instinkts und nannte sie die „drei Herren des Materialismus“: der „Herr der Form“, der „Herr der Sprache“ und der „Herr des Geistes“. Diese Herren scheinen Reichtum und Befreiung zu versprechen, aber zu unserer Überraschung machen sie uns letztlich zu ihren Sklaven.

Der Herr der Form verführt uns mit physischen Objekten: „Das neue Handy ist wirklich cool; ich werde viel Freude daran haben.“ „Mit diesem Typen hat man Spaß; er wird ein guter Freund sein, der für mich da ist.“ „Mit dieser Beförderung bin ich finanziell abgesichert und habe die Chance zu zeigen, was ich kann.“ „In diesem Outfit werde ich richtig gut aussehen.“ Freude, Unterstützung, Sicherheit und Attraktivität scheinen reale Eigenschaften der Dinge zu sein, die wir haben möchten, doch sie sind lediglich ein Lockmittel des Herrn der Form. Hat man bekommen, was man will, ist die Freude unweigerlich nur von kurzer Dauer.

Der Herr der Sprache verführt uns mit intellektuellem Wissen: „Ich studiere Psychologie, um zu verstehen, wie die Menschen ticken.“ „Ich lerne Italienisch, um kultivierter zu sein.“ „Ich will Künstlerin werden, um meine Kreativität zum Ausdruck zu bringen.“ Der Herr der Sprache verspricht uns, dass wir durch das Ansammeln von Wissen und Fähigkeiten unser Leben in den Griff bekommen werden, doch seine Versprechungen sind genauso leer wie die des Herrn der Form. Selbst wenn man sich das gewünschte Wissen und Können aneignet, wird man immer noch mit den Schwierigkeiten des Lebens konfrontiert sein.

Der Herr des Geistes verführt uns mit psychologischen und spirituellen Objekten: „Ich praktiziere Yoga, um Entspannung und Glückseligkeit zu genießen.“ „Eine Therapie wird mir helfen, glücklich zu werden.“ „Ich meditiere, um inneren

Frieden zu finden.“ Der Herr des Geistes verwandelt spirituelle und psychologische Zustände in weitere Konsumgüter, die nie halten, was sie versprechen.

Aus einer gewissen Distanz betrachtet scheinen die Herren des Materialismus Erfüllung und Zufriedenheit zu verheißen. Doch sobald wir das, was sie anpreisen, in unseren Besitz gebracht haben, stellen wir früher oder später fest, dass wir hereingelegt wurden. Die Enttäuschung darüber schürt unser Verlangen nur noch mehr. Die drei Herren des Materialismus haben alle eine gemeinsame Grundlage: die Tatsache, dass wir unsere geistigen Projektionen fälschlicherweise für real halten.

Auf einer tieferen Ebene ist der Materialismus – oder Physikalismus, wie er manchmal genannt wird – eine bestimmte Sichtweise der Natur der Wirklichkeit.⁹ Er vertritt die Ansicht, dass sich die Wirklichkeit ausschließlich anhand der Physik erklären lässt. Die gesamte moderne Welt ist auf subtile Weise von dieser Auffassung geprägt. Ein Beispiel dafür ist die Überzeugung, der Geist wäre lediglich eine Funktion des Gehirns. Der Materialismus untermauert unser Gefühl, in eine festgefügte, unabhängig existierende physische Realität eingebettet zu sein, und tut den Geist als bloßes „Phantom in der Maschine“ ab. Dieses Konzept stärkt die Macht der Herren des Materialismus. Wenn der Geist eine Illusion ist und alles, was existiert, physischer Natur, dann kann man sich genauso gut alles nehmen, was man kriegen kann.

Da materialistische Sichtweisen in unserer heutigen Kultur und Erziehung so tief verwurzelt sind, bleiben sie nahezu unbemerkt. Die Dunkelheit des Materialismus kann nur durch das Licht der Weisheit überwunden werden. Der Mahayana-Pfad der Kontemplation und Meditation ist eine innere Reise, die diese Weisheit zutage bringt. Auf diesem Pfad geht die eigene Befreiung Hand in Hand mit der Befreiung anderer.

Mein Anliegen beim Schreiben dieses Buches war es, einen zeitgemäßen Zugang zu den Mahayana-Lehren zu eröffnen, der unseren gegenwärtigen Umständen und unserem Verständnis der Welt gerecht wird. Mit diesem Ziel vor Augen habe ich einerseits so viel wie möglich aus den tiefen Einsichten, Praktiken und der Geschichte der Tradition geschöpft. Da unsere aktuellen Herausforderungen durch die spezifischen Bedingungen unserer heutigen Zeit geprägt sind, für die traditionelle Lehren nie eine Lösung anbieten mussten, habe ich außerdem Ansätze zeitgenössischer Philosophen mit einbezogen, welche die theoretischen Grundlagen des Materialismus hinterfragen.

Um den materialistischen Ansichten entgegenzuwirken, die die sogenannte Moderne auf uns losgelassen hat, müssen wir meiner Ansicht nach auch die Mittel der Moderne einsetzen. Die Gedankenexperimente, Einsichten und Perspektiven zeitgenössischer Philosophen haben mir geholfen, meine eigenen unbewussten Annahmen über die Beschaffenheit der Welt zu entlarven und zu hinterfragen, und gleichzeitig haben sie meine Wertschätzung für den Mahayana-Pfad vertieft. Es scheint mir schier unmöglich, die Tiefgründigkeit des Buddhadharma zu erkennen, solange man sich nicht mit diesen unbewussten Annahmen auseinandergesetzt und sie überwunden hat.

Dieses Buch ist in drei Teile gegliedert.

Der erste Teil des Buches, „Aufbruch“, dient als Orientierungshilfe für unsere Reise. Er erforscht Aspekte des Grundlegenden Fahrzeugs¹⁰ und zeigt ihre Verbindung zur Mahayana-Sicht auf. Dazu gehören die Vier Wahrheiten des Buddha, der Begriff der Erleuchtung und verschiedene Themen rund um die Meditationspraxis. Auch wenn uns diese Lehren gleich zu Beginn unserer buddhistischen Reise begegnen, erschließen sich ihre Tiefgründigkeit und Tragweite doch erst im Laufe unseres Studiums, unserer Praxis und anhand unserer Lebenserfahrung. Durch wiederholte Kontemplation über diese Themen, während wir auf dem Pfad voranschreiten, wird unser Verständnis subtiler werden und sich vertiefen.

Der zweite Teil des Buches, „Materialismus überwinden“, stellt Methoden vor, mit denen unbewusste Annahmen über die Natur der Wirklichkeit ans Licht und die konzeptuellen Grundpfeiler des Materialismus ins Wanken gebracht werden. Er beginnt mit einer Einführung in das, was moderne Philosophen „das schwierige Problem des Bewusstseins“ nennen. Dabei handelt es sich im Grunde nur um eine weitere Art, das klassische Körper-Geist-Problem zu thematisieren. Um dieses Problem näher zu beleuchten, schauen wir uns verschiedene materialistische Standpunkte und zeitgenössische Einwände gegen diese Positionen an.

Dieser Abschnitt schließt mit dem vorsichtigen Versuch, das „schwierige Problem“ aus einer anderen Perspektive zu sehen. Aktuell wird weitgehend davon ausgegangen, dass alles auf Materie basiert, und das „schwierige Problem“ besteht darin zu erklären, wie Bewusstsein aus ihr entstehen kann. Wenn uns klar wird, dass wir uns niemals von der Perspektive der Erfahrung trennen können, um die Existenz von etwas zu beweisen, das nicht Geist wäre, brechen die dualistischen Vorstellungen von Geist und Materie zusammen. Aus dieser neuen Perspektive

besteht das „schwierige Problem“ darin zu verstehen, wie die Wirklichkeit, die so solide erscheint, aus dem Geist entstehen kann. Diese Frage liefert eine hervorragende Grundlage für die darauffolgende Mahayana-Reise.

Nachdem der erste Teil des Buches uns das Tiefgründige vorgestellt hat und der zweite Teil des Buches materialistische Annahmen ans Licht gebracht und hinterfragt hat, sind wir so weit, uns dem dritten Teil des Buches, „Eine tiefgründige Reise“, zuzuwenden, der uns zum eigentlichen Kern der Dinge führt. Hier wenden wir uns den aufeinander aufbauenden Erkenntnisstufen im Mahayana zu. Diese erfahrungsorientierte Reise wird in uns ein Verständnis der Wirklichkeit wecken, das uns verwandeln kann.

Wenn ich mir das, was ich geschrieben habe, noch einmal anschau, wird deutlich, dass diese Herangehensweise an den Buddhadharma unorthodox ist. Manche mögen sie für ein unstrukturiertes Sammelsurium von Fragmenten aus Asien und dem Westen halten. Vielleicht wird man mir sogar vorwerfen, dass ich das Kind mit dem Bade ausgeschüttet habe.

Auch wenn mein Ansatz unorthodox sein mag, ist er nicht respektlos. Ich bin von den traditionellen Präsentationen dieser Themen nur abgewichen, wenn ich den Eindruck hatte, dass sie ihre kulturelle Relevanz verloren haben, und habe zeitgenössische Elemente eingebracht, wenn sie meiner Ansicht nach wichtige aktuelle Themen ansprechen. Diese Entscheidungen habe ich nie leichtfertig getroffen. Ich vertraue darauf, dass dieser innere Prozess dem Weg des Buddha entspricht.

Dieses Buch ist absichtlich in mundgerechte Häppchen aufgeteilt. Ich möchte Sie einladen, sich Zeit zu nehmen, um die einzelnen, aufeinander aufbauenden Abschnitte auf sich wirken zu lassen und darüber zu kontemplieren. Inhalte wie diese schnell herunterzulesen, käme dem Versuch gleich, alle Mahlzeiten eines ganzen Tages auf einmal zu essen. Sie würden sich nur vollgestopft und oben-drein unzufrieden fühlen.

Ich wünsche mir von ganzem Herzen, dass dieses Buch ein wenig dazu beiträgt, die unermessliche Güte meiner Lehrer zu vergelten, dass diese Lehren Ihnen neue Einsichten vermitteln und Sie inspirieren und der authentische Mahayana-Dharma in der modernen Welt Fuß fassen und weiter erblühen wird.

ERSTER TEIL

AUFBRUCH

IN DIESEM TEIL BEREITEN wir uns auf eine spannende und anspruchsvolle Expedition vor: Wir überprüfen, ob unsere Karten und Kompasspeilungen korrekt sind und unsere Navigationsgeräte einwandfrei funktionieren. Wir vergewissern uns, dass wir die geeigneten Methoden beherrschen, um die unterschiedlichen Geländetypen bewältigen zu können, und decken uns mit Proviant für die Reise ein. Und dann brechen wir auf.

1

VIER WAHRHEITEN FÜR EDLE WESEN

Es ist immer am besten, ganz am Anfang zu beginnen,
und dann musst du nur noch der gelben Ziegelsteinstraße folgen.

*Glinda, die gute Hexe des Nordens,
in Der Zauberer von Oz*

SHAKYAMUNI, DER BUDDHA dieses Zeitalters, beschrieb den wesentlichen Kern der Erkenntnis aller Buddhas, als er im Hirschpark in Rishipatana (der heutigen Stadt Sarnath) zum ersten Mal das Rad des Dharma drehte. Im Deutschen und in anderen westlichen Sprachen wurden diese Belehrungen als die *vier edlen Wahrheiten* bezeichnet. Das klingt gut, gibt aber nicht ganz die Bedeutung des Originals wieder. Nicht die Wahrheiten sind edel, sondern jene, die sie erkennen und verwirklichen.

Die vier Wahrheiten sind: *die Wahrheit des Leidens*, des Schmerzes oder der Unzufriedenheit, *die Wahrheit des Ursprungs* oder der Ursache des Leidens, *die Wahrheit der Beendigung* oder des Aufhörens des Leidens und *die Wahrheit des Pfades*, der zur Beendigung des Leidens führt.

Einfach ausgedrückt, bestehen die vier Wahrheiten aus zwei Paaren von Ursachen und Resultaten:

- die Wahrheit des Leidens und seiner Ursachen und
- die Wahrheit der Beendigung des Leidens und seiner Ursachen.

Würden wir klar erkennen, was Leid verursacht und was Leid beendet, würden wir uns wohl kaum für die Ursachen von Leid entscheiden. So dumm sind wir

nun doch nicht! Das Problem ist, dass wir die Zusammenhänge nicht wirklich verstehen. Wir halten die Ursachen von Leid fälschlicherweise für die Ursachen von Glück, jagen ihnen endlos hinterher – immer in die falsche Richtung – und drehen uns dabei ständig im Kreis.

Deshalb ist es sinnvoller, diese Belehrungen als die *vier Wahrheiten für edle Wesen* zu bezeichnen. Diese edlen Wesen sind die Buddhas, Bodhisattvas und Arhats, die direkte Einsicht in die Natur der Wirklichkeit erlangt haben. Sie sind es, die diese Wahrheiten klar erkennen und dementsprechend handeln.

Warum ist das wichtig? Weil es zeigt, wie tiefgründig die vier Wahrheiten sind und wie schwierig es ist, sie zu begreifen und zu verwirklichen. Sie auf einer grundlegenden intellektuellen Ebene zu verstehen ist nicht allzu schwer, aber das ist lediglich der Anfang.

LEIDEN

In schwierigen Lebensphasen kann man mit der ersten Wahrheit, der Wahrheit des Leidens, sofort etwas anfangen. Wenn die Dinge gut laufen, ist es viel schwieriger, diese Wahrheit auf uns selbst zu beziehen. Der entscheidende Punkt bei dieser ersten Wahrheit ist, dass *all* unsere Erfahrungen von Leiden und Unzufriedenheit durchsetzt sind. Manchmal ist das völlig offensichtlich. Zu anderen Zeiten ist da nichts als eine leise Ahnung – ein unterschwelliges Gefühl von leichtem Unbehagen. Meist sind wir uns dessen nicht bewusst, doch selbst unsere schönsten, freudvollsten und genüsslichsten Erfahrungen sind getrübt von unserem Bedürfnis nach einer Bestätigung, wie gut die Erfahrung doch ist, von dem Wunsch, diese Freude und dieser Genuss mögen andauern, und auch von der unbewussten Angst, dass dies nicht der Fall sein könnte.

DIE URSACHE VON LEID

Im Grundlegenden Fahrzeug sieht man Begierde und Anhaftung als die Ursachen von Leid. Aus der Sicht des Mahayana wird es genau an dieser Stelle interessant. Es stimmt sicherlich, dass Begierde und Anhaftung die Ursachen des Leidens sind, doch schaut man sich Begierde und Anhaftung genauer an, wird klar: Die Objekte dieser Begierde und Anhaftung sind nicht die materiellen, emotionalen

oder spirituellen Dinge, die wir vermeintlich begehren oder die wir festzuhalten versuchen. Die Objekte dieses Verlangens und Anhaftens sind unsere eigenen Projektionen – unsere mentalen Versionen dieser Objekte. Sie sind eher wie Traumversionen dieser Dinge als die Dinge selbst. Deshalb sind wir am Ende immer enttäuscht, wenn wir sie schließlich besitzen.

Sie denken vielleicht, ein neues Haus, eine neue Beziehung oder eine neue spirituelle Praxis würden Ihr Leben von Grund auf verbessern. Sie fangen an, sich nach diesen Neuanschaffungen zu sehnen, und immer wieder sehen Sie schon bildlich vor sich. Während Sie über die möglichen Vor- und Nachteile des Objekts Ihrer Sehnsucht nachdenken, ist Ihnen nicht bewusst, dass es die mentalen Vorstellungen – Ihre eigenen Projektionen – sind, die hier das Steuer in der Hand halten. Sie erkennen auch nicht, dass das Selbst, das nach etwas verlangt, ebenfalls eine Projektion ist: eine Sammlung mentaler Vorstellungen. Aus diesem Blickwinkel betrachtet, ist die grundlegende Ursache von Leiden und Unzufriedenheit Unwissenheit: die Unfähigkeit, die Natur der eigenen Erfahrungen zu erkennen.

BEENDIGUNG DES LEIDENS

Die dritte Wahrheit, die Wahrheit der Beendigung des Leidens, sagt aus, dass wir nicht endlos zum Leiden verurteilt sind. Es ist definitiv möglich, wahren Frieden zu finden. Shakyamuni beschrieb seine Verwirklichung als „tiefgründig, friedvoll, makellos, klar und frei von Bedingtheit – das ist die nektargleiche Wahrheit, die ich erkannt habe“.¹¹ Seine Erleuchtung beweist, dass wir alle das Potenzial für eine grundlegende Transformation haben. Leid kann in sein Gegenteil verwandelt werden – in Glückseligkeit, Freude und Gelassenheit.

Sie und ich, wir unterscheiden uns im Grunde nicht vom Buddha, doch unser wahres Wesen ist derzeit von vorübergehenden Verdunklungen verhüllt. Diese Schleier sind nicht Teil dessen, was uns grundlegend ausmacht, aber sie *sind* eine starke Gewohnheit. Wir haben uns so sehr daran gewöhnt, die Welt durch die Schleier dieser Verblendung zu erleben, dass sie für uns unsichtbar geworden sind. Sie scheinen Teil der Wirklichkeit zu sein. Die dritte Wahrheit lehrt uns jedoch, dass diese Verdunklungen beseitigt werden können.

Es gibt zwei grundlegende Arten von Verdunklungen: emotionale und kognitive Schleier. Emotionale Schleier sind das Festhalten an einem Ich oder Selbst-

bezogenheit, verbunden mit all dem egozentrischen Denken, das sich daraus ableitet. Kognitive Schleier bedeuten, dass wir die Natur der Phänomene, die in unserem Geist erscheinen, nicht erkennen, verbunden mit den zahllosen Möglichkeiten, wie wir uns von diesen Projektionen fesseln und antreiben lassen, wie Hunde, die ihr eigenes Spiegelbild anknurren.¹² Diese beiden Verdunklungen formen ständig wechselnde Muster der Verblendung.

DER PFAD ZUR BEENDIGUNG

Hätte der Buddha nur die ersten drei Wahrheiten gelehrt und nicht auch die vierte, wären wir wirklich aufgeschmissen. Wir würden vom Leiden hören und von seiner Ursache. Wir würden auch erfahren, dass es eine Beendigung des Leidens geben kann, aber wir hätten keine Ahnung, was die Ursachen sind, die zur Beendigung führen.

Die vierte Wahrheit ist die Wahrheit des Pfades: der Ursache für die Beendigung des Leidens. Leider gibt es keinen Pfad „von der Stange“, der pauschal auf alle passt. Der Pfad setzt sich aus verschiedenen Übungen zusammen, die unsere Verdunklungen reinigen, um unsere wahre Natur, die Buddhaschaft, freizulegen. Er ist stets auf die Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler und die Fähigkeiten der Lehrerinnen und Lehrer zugeschnitten, besteht aber grundsätzlich aus drei Aspekten: *Shila* – Verhalten, Disziplin oder Ethik, *Samadhi* – Meditation oder Konzentration, sowie *Prajna* – Weisheit, Wissen oder Unterscheidungsvermögen. Verschiedene Traditionen legen mehr Gewicht auf den einen oder anderen Aspekt dieses dreifachen Trainings, aber alle drei sind notwendig, um den Pfad zu einem wirksamen Mittel gegen das Leiden zu machen.