

Yongey Mingyur Rinpoche

mit Eric Swanson

Buddha und die Wissenschaft vom Glück

Ein tibetischer Meister zeigt,
wie Meditation den Körper
und das Bewusstsein verändert

Vorwort von
Daniel Goleman

Aus dem Englischen von
Susanne Kahn-Ackermann



GOLDMANN
A R K A N A

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2007 unter dem Titel
»The Joy of Living« bei Harmony Books, New York.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Mai 2007
© 2007 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2007 Yongey Mingyur Rinpoche
This translation published by arrangement with Harmony Books,
a division of Random House, Inc.
Redaktion: Gerhard Juckoff
WL · Herstellung: CZ
Satz: Greiner & Reichel, Köln
eISBN 978-3-641-14697-9
www.arkana-verlag.de

INHALT

<i>Vorwort von Daniel Goleman</i>	7
<i>Einleitung</i>	11

TEIL I: DIE BASIS

1. Die Reise beginnt	25
2. Die Symphonie im Inneren	51
3. Jenseits von Intellekt und Gehirn	80
4. Leere: Die Wirklichkeit hinter der Realität	100
5. Die Relativität der Wahrnehmung	126
6. Die Gabe der Klarheit	154
7. Mitgefühl: Das Überleben der Warmherzigsten ...	170
8. Warum sind wir unglücklich?	179

TEIL II: DER PFAD

9. Zum Gleichgewicht finden	207
10. Einfach ruhen: Der erste Schritt	220
11. Die nächsten Schritte: Den Geist auf Objekten ruhen lassen	228
12. Das Arbeiten mit Gedanken und Gefühlen	253
13. Mitgefühl: Das Herz des Geistes öffnen	275
14. Das Wie, Wann und Wo des Übens	307

Buddha und die Wissenschaft vom Glück

TEIL III: DIE FRUCHT

15. Probleme und Möglichkeiten	329
16. Ein Inside-Job	347
17. Die Biologie des Glücks	366
18. Der nächste Schritt	383

ANHANG

<i>Anmerkungen</i>	399
<i>Glossar</i>	402
<i>Ausgewählte Bibliografie</i>	410
<i>Danksagung</i>	412
<i>Zu den Autoren</i>	414

VORWORT

Wir sind Zeugen eines beispiellosen Ereignisses in der Geschichte der Wissenschaft, nämlich eines ernsthaften, anhaltenden Gedankenaustausches zwischen Vertretern der Geistes- und Naturwissenschaften und Kontemplativen. Vom wissenschaftlichen Standpunkt aus gesehen ergab sich einiges Ernüchternde aus dieser Begegnung. Zum Beispiel hatte mein eigener Wissenschaftszweig, die Psychologie, stets angenommen, dass die Wurzeln ihrer Disziplin im Europa und Amerika des beginnenden zwanzigsten Jahrhunderts zu finden seien. Doch wie sich herausstellte, ist diese Sicht der Dinge nicht nur kulturell beschränkt, sondern historisch gesehen auch kurzsichtig, denn in den meisten großen Weltreligionen, die alle ihre Wurzeln in Asien haben, wurden bereits Theorien über den Geist und seine Mechanismen – das heißt, psychologische Systeme – entwickelt.

In den 1970er Jahren reiste ich als Student in Indien umher und studierte den Abhidharma, eines der eleganteren Beispiele für ein solches, dem Buddhismus entstammendes, uraltes psychologisches System. Ich war völlig perplex, als ich entdeckte, dass hier schon seit Jahrtausenden – und nicht bloß seit einem Jahrhundert – die fundamentalen Fragen einer Geisteswissenschaft erforscht wurden. Die klinische Psychologie, zu jener Zeit mein Betätigungsfeld, strebte nach Linderungsmöglichkeiten für die vielfältigen Formen von emotionalem Schmerz. Nun

stellte ich aber zu meiner Überraschung fest, dass dieses Jahrtausende alte System eine Reihe von Methoden herausgebildet hatte, die nicht nur angetan waren, mentales Leiden zu heilen, sondern auch so positive menschliche Fähigkeiten wie Mitgefühl und Einfühlungsvermögen zu verstärken und zu erweitern. Von dieser Psychologie hatte ich im Verlauf meiner Studien im Westen nie etwas vernommen.

Aus dem intensiven Dialog zwischen Praktizierenden dieser uralten Wissenschaft des Geistes und Vertretern der modernen Wissenschaft ist eine aktive Zusammenarbeit erwachsen. Maßgeblich beteiligt an dieser funktionierenden Partnerschaft waren der Dalai Lama und das »Mind and Life«-Institut, das über Jahre hinweg Buddhisten, Gelehrte und moderne Wissenschaftler zu Diskussionsrunden zusammenbrachte. Und was zunächst mit sondierenden Gesprächen seinen Anfang nahm, hat sich nun zu einem gemeinsam betriebenen Forschungsunternehmen entwickelt. Als eine Folge davon haben Experten der buddhistischen Wissenschaft des Geistes im Verein mit Neurowissenschaftlern ein Forschungsvorhaben erarbeitet, das die neuralen Auswirkungen dieser vielfältigen Methoden geistiger Schulung dokumentiert. Yongey Mingyur Rinpoche war einer der an dieser Allianz äußerst aktiv beteiligten praktizierenden Experten, die mit Richard Davidson, dem Leiter des »Waisman Laboratory for Brain Imaging and Behavior« an der Universität von Wisconsin, zusammengearbeitet haben. Dieses Forschungsunternehmen erbrachte sensationelle Ergebnisse, die, sollten sie wiederholbar sein, bestimmte fundamentale Grundannahmen der Wissenschaft auf immer verändern werden. Danach wäre zum Beispiel erwiesen, dass ein systematisches Meditationstraining, das über Jahre hinweg stetig aufrechterhalten wird, die Befähigung des Menschen zu positiven

Veränderungen im Bereich der Gehirnaktivität in einem Ausmaß zu fördern vermag, wie es sich die moderne kognitive Neurowissenschaft nie erträumt hätte.

Das bis dato vielleicht unglaublichste Resultat ergab sich im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie, an der eine Handvoll Meditationsmeister teilnahm, darunter auch Yongey Mingyur Rinpoche, wie er in diesem Buch beschreibt. Während einer Meditation über Mitgefühl steigerte sich die neurale Aktivität in einem innerhalb des Gehirnsystems für das Glücksempfinden zuständigen Schlüsselzentrum um 700 bis 800 Prozent! Bei den normalen Teilnehmern an dieser Studie, freiwillige Versuchspersonen, die mit dem Meditieren eben erst begonnen hatten, nahm die Aktivität im gleichen Bereich lediglich um 10 bis 15 Prozent zu. Diese Meditationsmeister brachten ein Training mit, wie es für olympiareife Hochleistungssportler typisch ist – zwischen 10 000 und 15 000 im Laufe ihres Lebens absolvierte Übungsstunden – und hatten ihre meditativen Fähigkeiten in Jahren des Retreats fein geschliffen und geeicht.

Yongey Mingyur ist hier so etwas wie ein Genie. Schon als kleiner Junge erhielt er tief gehende Meditationsunterweisungen von seinem Vater Tulku Urygen Rinpoche, einem der angesehensten Meister, die Tibet kurz vor dem Einmarsch der Kommunisten verlassen haben. Mit erst 13 Jahren fühlte er sich inspiriert, sich in ein Dreijahresretreat zu begeben. Und als er es beendet hatte, wurde er zum Meditationsmeister des sich anschließenden Dreijahresretreats in diesem Kloster bestimmt.

Ebenso ungewöhnlich ist Yongey Mingyurs starkes Interesse an der modernen Wissenschaft. Er nahm als glühend interessierter Zuschauer an einigen Konferenzen des »Mind and Life«-Instituts teil und ergriff jede Gelegenheit zu persönlichen Treffen mit Wissenschaftlern, die ihm mehr über ihr Spezialgebiet

Buddha und die Wissenschaft vom Glück

erklären konnten. Bei vielen dieser Unterhaltungen schälten sich bemerkenswerte Ähnlichkeiten zwischen Schlüsseleinsichten des Buddhismus und des modernen Wissenschaftsverständnisses heraus – nicht nur im Bereich der Psychologie, sondern auch auf dem Gebiet kosmologischer Prinzipien, die sich aus den neuesten Fortschritten in der Quantentheorie ergeben. Die Essenz dieser Unterhaltungen wird in diesem Buch übermittelt.

Doch sind diese eher esoterischen Punkte in eine umfassendere, mehr deskriptiv und pragmatisch orientierte Einführung in die grundlegenden Meditationspraktiken eingewoben, die Mingyur Rinpoche so eingängig lehrt. Es handelt sich hier schließlich um einen praktischen Leitfaden, um ein Handbuch, mit dessen Hilfe sich das Leben zum Besseren wenden lässt. Und diese Reise beginnt mit unserem ersten Schritt, den wir von da aus tun, wo wir uns eben gerade befinden.

Daniel Goleman

EINLEITUNG

Dieses Buch begann sein Leben in Gestalt einer relativ einfachen Aufgabe: Ich sollte die Abschriften von öffentlichen Vorträgen, die Yongey Mingyur Rinpoche in buddhistischen Zentren überall auf der Welt gehalten hat, zusammenstellen und aus dem Ganzen ein einigermaßen logisch strukturiertes Manuskript fertigen. (Angemerkt sei, dass »Rinpoche« – ein tibetischer Begriff, der sich grob mit »Kostbarer« übersetzen lässt – ein Titel ist, der dem Namen eines großen Meisters hinzugefügt wird, ähnlich wie man bei uns im Westen gegebenenfalls den Dokortitel dem Namen voranstellt. Nach tibetischer Tradition wird ein Meister, dem der Titel eines Rinpoche zuerkannt wurde, oft nur mit diesem Titel angesprochen, und man bezieht sich auch gegenüber anderen nur mit diesem Titel auf ihn.) Doch tendieren einfache Aufgaben häufig zum Eigenleben und entwickeln sich über ihren anfänglichen Umfang hinaus zu einem sehr viel umfassenderen Projekt. So auch hier. Da die meisten Niederschriften, die ich erhalten hatte, aus den frühen Jahren von Yongey Mingyurs Lehrtätigkeit stammten, spiegelten sie nicht sein detailliertes Verständnis der modernen Wissenschaft wider, das er sich durch seine nachfolgenden Gespräche und Diskussionen mit europäischen und nordamerikanischen Wissenschaftlern, seine Teilnahme an Konferenzen des »Mind and Life«-Instituts¹ und seine persönlichen Erfahrungen als Versuchsperson im

Buddha und die Wissenschaft vom Glück

»Waisman Laboratory for Brain Imaging and Behavior« an der Universität von Wisconsin in Madison angeeignet hatte.

Zum Glück ergab sich eine Möglichkeit zur Arbeit am Manuskript mit Yongey Mingyur selbst, als er in den letzten Monaten des Jahres 2004 eine Pause von seinen weltweiten Teaching-Touren machte und sich für längere Zeit in Nepal aufhielt. Ich muss gestehen, dass die Aussicht, ein paar Monate in einem vom Konflikt zwischen Regierung und aufständischen Fraktionen geschüttelten Land zu verbringen, mich mehr in Angst und Schrecken denn in begeisterte Aufregung versetzte. Aber was immer an Unannehmlichkeiten mir während meines dortigen Aufenthalts widerfuhr, wurde mehr als wettgemacht vom außergewöhnlichen Privileg, jeden Tag ein bis zwei Stunden in Gesellschaft eines der charismatischsten, intelligentesten und kundigsten Lehrer zu verbringen, die ich je kennenlernen durfte.

Der 1976 in Nubri, Nepal, geborene Yongey Mingyur Rinpoche ist ein aufsteigender Stern am Firmament der neuen Generation tibetisch-buddhistischer Meister, die außerhalb von Tibet geschult worden sind. Er ist nicht nur zutiefst bewandert in den praktischen und philosophischen Disziplinen einer uralten Tradition, sondern auch erstaunlich vertraut mit den Themen und Details der modernen Gesellschaft. Dies nachdem er nun schon fast ein Jahrzehnt überall auf der Welt gelehrt hat, mit einer ungemeinen Vielfalt von Personen zusammenkam und Unterhaltungen führte – angefangen bei den Wissenschaftlern von internationalem Ruf bis hin zu einfachen Bürgern, die kleinkarierte Zänkereien mit verärgerten Nachbarn bezulegen versuchten.

Ich vermute, dass Rinpoches Leichtigkeit, mit der er die komplexen und zuweilen emotional aufgeladenen Situationen, auf die er bei seinen Lehrreisen rund um die Welt trifft, steuern

kann, zum Teil daher rührt, dass er schon von frühester Jugend an auf die Härten des öffentlichen Lebens vorbereitet wurde. Mit drei Jahren wurde er vom Sechzehnten Karmapa (einen der am höchsten geschätzten und geachteten tibetisch-buddhistischen Meister des 20. Jahrhunderts) als die siebte Wiedergeburt des Yongey Mingyur Rinpoche offiziell anerkannt; dieser war ein Meditationsmeister und Gelehrter des 17. Jahrhunderts und vor allem als Meister der fortgeschrittenen Methoden buddhistischer Praxis bekannt.

Etwa zur gleichen Zeit setzte Dilgo Khyentse Rinpoche die Eltern des Jungen davon in Kenntnis, dass ihr Sohn auch die Wiedergeburt von Kyabje Kangyur Rinpoche war. Dieser, ein Meditationsmeister von immens praktischem Genie, war einer der ersten großen tibetischen Meister, die im Zuge der politischen Veränderungen, die in den 1950er Jahren Tibet zu erschüttern begannen, freiwillig das Exil auf sich nahmen; und bis zu seinem Tode schlug er eine gewaltige Zuhörerschaft von östlichen und westlichen Schülern in seinen Bann.

Für diejenigen unter Ihnen, die mit den Besonderheiten des Reinkarnationssystems der tibetisch-buddhistischen Tradition nicht vertraut sind, mag hier eine Erklärung vonnöten sein. Dieser Tradition zufolge werden große Lehrer, die die höchsten Erleuchtungszustände erlangt haben, von enormem Mitgefühl dazu bewegt, sich immer und immer wieder zu inkarnieren, um allen Lebewesen zu helfen, die vollständige Freiheit von Schmerz und Leiden in sich selbst zu entdecken. Das tibetische Wort für diese leidenschaftlich engagierten Männer und Frauen ist *tulku*, was man in etwa mit »körperliche Emanation« oder »Ausstrahlungskörper« übersetzen könnte. Der bestbekannte Tulku unserer Zeit ist zweifellos der gegenwärtige Dalai Lama, der dieses einem reinkarnierten Meister zugeschriebene mit-

fühlende Engagement für das Wohlergehen anderer beispielhaft verkörpert.

Es liegt bei Ihnen, ob Sie nun glauben wollen, dass der gegenwärtige Yongey Mingyur Rinpoche über eine Reihe von Inkarnationen hinweg die gleiche umfassende Palette praktischer und intellektueller Fähigkeiten »mitgenommen« oder aber diese durch ein wahrlich außerordentliches Maß an persönlichem Eifer und Fleiß gemeistert hat. Was den gegenwärtigen Yongey Mingyur Rinpoche von den vormaligen Titelhaltern unterscheidet, ist seine internationale Bekanntheit und Einflussmöglichkeit. Während die früheren Inkarnationen der Tulku-Linie des Yongey Mingyur Rinpoche aufgrund der geografischen und kulturellen Isolation Tibets in ihrer Wirkung eingeschränkt waren, haben nun die Umstände dazu geführt, dass der gegenwärtige Titelhalter seine Meisterschaft in ihrer ganzen Tiefe und Umfassendheit einem Publikum von Malaysia über Europa bis nach Kalifornien übermitteln kann.

Titel und Abstammungslinien schützen jedoch nur wenig vor persönlichen Schwierigkeiten, von denen Yongey Mingyur Rinpoche ganz gewiss seinen Teil abbekam. Er erzählt ganz freimütig, dass er in seinen jungen Jahren von Angst- und Panikattacken gequält wurde – westliche Ärzte hätten wohl eine Angstneurose diagnostiziert –, und das obwohl er in einer liebevollen Familie und in einem für die Schönheit seiner unberührten Natur bekannten Gebiet Nepals aufwuchs. Als er mir zum ersten Mal erzählte, wie tief reichend und stark diese Ängste gewesen waren, die seine Kindheit so sehr kennzeichneten, konnte ich nur schwer glauben, dass dieser warmherzige, charmante und charismatische junge Mann einen Großteil seiner Kindheit in einem permanenten Angstzustand verbracht hatte. Dass er ohne die Einnahme konventioneller Medikamente und ohne herkömm-

liche therapeutische Unterstützung imstande war, sein Leiden zu überwinden, zeugt nicht nur von seiner außerordentlichen Charakterstärke, sondern auch von der Effizienz der tibetisch-buddhistischen Praxismethoden, die er hier in seinem ersten Buch vorstellt.

Rinpoches persönliches Zeugnis ist nicht der einzige Beweis für seinen Sieg über verheerende emotionale Schmerzen. 2002 nahm er als eine von acht Personen, die seit langer Zeit buddhistische Meditation praktizieren, an einer Studie teil, die von Dr. Antoine Lutz, einem von Francisco Varela ausgebildeten Neurowissenschaftler, und von Dr. Richard Davidson durchgeführt wurde, einem weltweit anerkannten Neurowissenschaftler und Mitglied des Wissenschaftsrats des »National Institute of Mental Health«. Dabei unterwarf er sich einer ganzen Flut neurologischer Tests im Waisman Laboratory in Madison, Wisconsin. Diese Tests machten sich die Technologie der funktionellen Magnetresonanztomografie (fMRI) zunutze, eines bildgebenden Verfahrens, das – im Gegensatz zur klassischen Magnetresonanztomografie (MRI), die nur eine Art Standbildaufnahme von der Gehirn/Körper-Aktivität liefert – eine Folge von Momentaufnahmen der sich verändernden Aktivitätslevel in verschiedenen Gehirnregionen einfängt.

Auch die EEG-Ausrüstung zur Messung der winzigen elektrischen Impulse, die auftreten, wenn Gehirnzellen miteinander kommunizieren, war ausgesprochen ausgeklügelt. Während bei einer normalen EEG-Prozedur nur 16 Elektroden an der Kopfhaut befestigt werden, um die elektrische Aktivität an der Schädeloberfläche zu messen, wurden im Waisman Laboratory 128 Elektroden verwendet, um die winzigen Veränderungen in der elektrischen Aktivität tief im Innern des Gehirns der Versuchsperson zu messen.

Die Ergebnisse sowohl der fMRI- wie auch der EEG-Untersuchungen, die mit diesen acht geschulten Meditierenden durchgeführt wurden, waren auf zwei Ebenen beeindruckend. Bei der Meditation über Güte und Mitgefühl war der Gehirnbeereich, der bekanntermaßen im Zusammenhang mit mütterlicher Liebe und Einfühlungsvermögen aktiviert wird, bei den langjährig Praktizierenden weitaus stärker aktiviert als bei den Testpersonen der Kontrollgruppe, die erst eine Woche davor Meditationsanweisungen erhalten hatten und gebeten worden waren, täglich zu üben. Yongey Mingyurs Vermögen, einen derart altruistischen und positiven Geisteszustand herzustellen, war wahrlich erstaunlich, da auch Leute, die ansonsten nicht unter Panikattacken zu leiden haben, in der Beengtheit eines fMRI-Scanners Platzangst bekommen. Die Tatsache, dass er seinen Geist in einem solchen Ambiente derart kompetent fokussieren konnte, lässt darauf schließen, dass sein Meditationstraining seine Neigung zu Panikattacken gänzlich außer Gefecht setzte.

Und noch bemerkenswerter war, dass die bei den langjährig Praktizierenden während ihres Meditierens vorgenommenen EEG-Messungen Ergebnisse zeitigten, die so extrem von normalen EEG-Resultaten abwichen, dass die Labortechniker wohl zunächst dachten, ihre Apparate funktionierten nicht richtig. Nach einer hastig vorgenommenen doppelten Überprüfung sahen sie sich allerdings gezwungen, die Möglichkeit einer Fehlfunktion ihrer Geräte auszuschließen und sich der Realität zu stellen, dass nämlich diese mit Aufmerksamkeit und phänomenalem Gewahrsein assoziierte elektrische Aktivität alles überstieg, was sie jemals gesehen hatten. In für moderne Wissenschaftler typischer vorsichtiger Manier äußerte sich Richard Davidson dazu in einem Interview, das 2005 im *Time Magazine*

erschien: »Es war spannend ... Wir hatten nicht erwartet, etwas derart Dramatisches zu sehen.«²

Auf den folgenden Seiten dieses Buches spricht Yongey Mingyur ziemlich freimütig über seine persönlichen Probleme und sein Bemühen, sie zu überwinden. Er beschreibt auch seine erste Begegnung mit einem jungen chilenischen Wissenschaftler namens Francisco Varela, der schließlich einer der vorrangigsten Neurowissenschaftler des 20. Jahrhunderts werden sollte. Varela war Schüler von Yongey Mingyurs Vater, Tulku Urygen Rinpoche, der auf seinen Lehrreisen in Europa, Nordamerika und Asien Tausende von Schülern und Schülerinnen anzog. Varela entwickelte eine enge Freundschaft mit Yongey Mingyur, der damals erst neun Jahre alt war, und führte ihn in die westlichen Vorstellungen vom Aufbau und der Funktionsweise des menschlichen Gehirns ein.

Als sie sein wissenschaftliches Interesse bemerkten, begannen auch andere westliche Schüler Tulku Urygens dem jungen Yongey Mingyur einiges über Physik, Biologie und Kosmologie beizubringen. Diese »Wissenschafts-Lektionen« hatten eine sehr umfassende und tiefgreifende Wirkung auf Yongey Mingyur. Schlussendlich inspirierten sie ihn dazu, einen Weg ausfindig zu machen, auf dem er die Prinzipien des tibetischen Buddhismus und der modernen Wissenschaft zusammenbringen konnte und der es ihm außerdem ermöglichen würde, sie jenen zugänglich zu machen, die sich nach praktikablen Methoden sehnen, um zu einem dauerhaften Gefühl von persönlichem Wohlergehen zu gelangen. Das sind oft Menschen, die sich nicht durch wissenschaftliche Publikationen hindurchwühlen können und angesichts der schiereren Masse buddhistischer Bücher von Skepsis beschlichen werden oder sich davon erschlagen fühlen.

Doch bevor Yongey Mingyur ein solches Projekt in Angriff nehmen konnte, musste er erst seine formale buddhistische Ausbildung vollenden. Von seinem elften bis zu seinem 13. Lebensjahr reiste er zwischen dem Kloster seines Vaters in Nepal und dem Sherab-Ling-Kloster in Indien hin und her. Sherab Ling ist die Hauptresidenz des Zwölften Tai Situ Rinpoche, eines der wichtigsten heute lebenden Lehrer des tibetischen Buddhismus. Unter der Anleitung von buddhistischen Meistern in Nepal und Sherab Ling widmete sich Yongey Mingyur nun dem intensiven Studium der *Sutren*, der Lehrreden des Buddha, und der *Shastren*, Textsammlungen mit indisch-buddhistischen Kommentaren zu den Sutren, sowie Wurzeltexten und Kommentaren von tibetischen Meistern. 1988, am Ende dieser Ausbildungsphase, erteilte ihm Tai Situ Rinpoche die Erlaubnis, am allerersten Dreijahresretreat teilzunehmen, das in Sherab Ling durchgeführt wurde.

Das Dreijahresretreat wurde vor Jahrhunderten in Tibet als Basis eines fortgeschrittenen Meditationstrainings eingeführt. Es handelt sich um ein äußerst anspruchsvolles Programm, das das intensive Studium der Kerntechniken tibetisch-buddhistischer Meditationspraxis beinhaltet. Yongey Mingyur Rinpoche war einer der jüngsten Schüler in der Geschichte des tibetischen Buddhismus, der zu diesem Programm zugelassen wurde. Seine Fortschritte in diesen Jahren waren so beeindruckend, dass Tai Situ Rinpoche ihn nach Beendigung des Programms zum Retreatmeister für das nachfolgende Retreat in Sherab Ling ernannte. Damit war er, soweit bekannt ist, mit 17 Jahren der jüngste Retreatmeister in der Geschichte des tibetischen Buddhismus. Und in der Rolle des Retreatmeisters vollendete Yongey Mingyur insgesamt fast sieben Jahre formales Retreat.

1994 schrieb er sich, nach dem Ende des zweiten Dreijahresretreats, an einer Klosteruniversität ein, im Tibetischen *Shedra* genannt, um durch intensives Studium der wichtigsten buddhistischen Texte seine formale Ausbildung fortzuführen. Im folgenden Jahr ernannte ihn Tai Situ Rinpoche zum stellvertretenden Leiter von Sherab Ling. Er übertrug ihm die Oberaufsicht über sämtliche Aktivitäten des Klosters und die Wiedereröffnung der dortigen Shedra, wo er dann seine eigenen Studien fortsetzte und gleichzeitig als Lehrer fungierte. In den nachfolgenden Jahren teilte Yongey Mingyur Rinpoche seine Zeit auf zwischen der Oberaufsicht über die Klosteraktivitäten, dem Studieren und Lehren an der Shedra und seinem Dienst als Retreatmeister eines weiteren Dreijahresretreats. 1998 wurde er im Alter von 23 Jahren voll ordiniert.

Seit seinem 19. Lebensjahr – ein Alter, in dem die meisten von uns vorrangig mit weitaus weltlicheren Interessen befasst sind – hat Yongey Mingyur ein ungeheuer strapaziöses Programm eingehalten, das die Aufsicht über die Aktivitäten von Klöstern in Nepal und Indien, Reisen um die ganze Welt, um zu lehren, persönliche Beratungen und das Memorieren von Hunderten Seiten buddhistischer Texte beinhaltet. Dazu nimmt er, soviel er irgend kann, von den letzten lebenden Angehörigen der Generation von Meditationslehrern in sich auf, die noch in Tibet geschult wurden.

Doch seit ich ihn kenne, hat mich am meisten seine Fähigkeit beeindruckt, jeder Herausforderung nicht nur mit einem beneidenswerten Maß an Haltung und Beherrschung, sondern auch mit einem durchdringenden und höchst treffenden Sinn für Humor zu begegnen. Mehr als einmal gab er vor, einzuschlafen oder gleich aus dem Fenster springen zu wollen, wenn ich mal wieder mit monotoner Stimme an der Niederschrift unserer am

Vortrag geführten Unterhaltung herumlaborierte. Mit der Zeit merkte ich, dass er mich einfach nur aufzog, weil ich die Arbeit allzu ernst nahm, und er mir auf eine besonders direkte Art vermittelte, dass ein gewisses Maß an Leichtigkeit für die buddhistische Praxis ganz wesentlich ist. Denn wenn, wie der Buddha in seinen ersten Belehrungen über das Erlangen der Erleuchtung darlegte, die Quintessenz des normalen Lebens Leiden ist, dann ist eines der effektivsten Gegenmittel das Lachen – vor allem das Lachen über sich selbst. Hat man erst einmal gelernt, über sich selbst zu lachen, gewinnt jeder Aspekt von Erfahrung eine gewisse Heiterkeit.

Das ist vielleicht die wichtigste Lektion, die mir Yongey Mingyur während meines Aufenthalts in Nepal gab. Für sie bin ich ebenso dankbar wie für die tiefgründigen Einsichten in das Wesen des menschlichen Geistes, die er aufgrund seiner einzigartigen Fähigkeit, die Feinheiten des tibetischen Buddhismus und die wunderbaren Offenbarungen der modernen Wissenschaft zu einer Synthese zu verbinden, vermitteln konnte. Ich hoffe aufrichtig, dass alle Leserinnen und Leser dieses Buches ihren eigenen Weg durch das Labyrinth von persönlichem Schmerz, Unbehagen und Verzweiflung finden, das unser Alltagsleben charakterisiert, und dass Sie, so wie ich auch, wieder lernen, wie man lacht.

Zum Schluss noch eine Bemerkung: Die meisten Textzitate aus dem Sanskrit oder Tibetischen stammen aus vorliegenden englischen Übersetzungen. Sie sind das Werk großer Übersetzer, wahrer Giganten und Gigantinnen auf ihrem Gebiet, denen ich großen Dank schulde für ihre Klarheit, Gelehrtheit und Einsicht. Die wenigen Zitate, deren Übersetzung nicht von anderen stammen, sind meine eigene Englisch-Übersetzung, die ich mit Yongey Mingyur sorgfältig durchgearbeitet habe. Sein

tiefes Verständnis der uralten Gebete und klassischen Texte ließ mich einmal mehr Einsicht in den Charakter eines wahren buddhistischen Meisters nehmen.

Eric Swanson

TEIL I
DIE BASIS

*Schließlich besitzen wir und
alle Wesen die Ursache für das
vollkommene Erwachen.*

Gampopa: Der kostbare Schmuck der Befreiung

1

DIE REISE BEGINNT

*Wenn es irgendeine Religion gibt,
die sich mit den Erfordernissen der
modernen Wissenschaft vereinbaren
lässt, dann ist es der Buddhismus.*

Albert Einstein

Wer als Buddhist ausgebildet und geschult worden ist, sieht den Buddhismus nicht als eine Religion an. Sie oder er betrachtet ihn als eine Art Wissenschaft, eine Methode zur Erforschung unserer Erfahrungen mithilfe von Techniken, die eine bewertungsfreie und unvoreingenommene Untersuchung und Überprüfung unserer Handlungen und Reaktionen ermöglichen. Es ergibt sich dabei folgender Erkenntnisprozess: »Ah, so funktioniert mein Geist. Das muss ich tun, um Glück zu erfahren. Und dies sollte ich unterlassen, um Leid zu vermeiden.«

Der Buddhismus ist in seinem Wesen sehr praktischer Natur. Es geht darum, Dinge zu tun, die der heiteren Gelassenheit, dem Glück, dem Vertrauen und der Zuversicht förderlich sind, und Dinge zu unterlassen, die Sorge, Angst und Hoffnungslosigkeit heraufbeschwören. In der Essenz besteht die buddhis-

tische Praxis nicht so sehr im Bemühen, unser Denken oder Verhalten zu ändern, um ein besserer Mensch zu werden; vielmehr geht es um die Erkenntnis, dass – ganz gleich, was wir über die Umstände denken mögen, die unser Leben bestimmen – wir schon gut, heil, ganz und vollkommen sind. Es geht um die Einsicht in das uns innewohnende Potenzial unseres Geistes. Mit anderen Worten, der Buddhismus befasst sich nicht so sehr damit, dass wir zu Gesundheit und Wohlbefinden gelangen, als vielmehr damit, dass wir zur *Erkenntnis* kommen, im Hier und Jetzt schon so heil und ganz, so gut, so im Kern gesund und wohlbefindlich zu sein, wie zu sein wir je hoffen können.

Das glauben Sie nicht, oder?

Nun ja, ich habe es lange auch nicht geglaubt.

Ich würde Ihnen zu Anfang gerne ein Geständnis machen, ein Geständnis, das sich aus dem Munde eines Menschen, der als wiedergeborener Lama gilt und in früheren Leben alle möglichen wunderbaren Dinge vollbracht haben soll, reichlich seltsam anhören mag: Schon in frühester Kindheit wurde ich von sehr starken Ängsten und Beklemmungszuständen heimgesucht. Sobald ich mich in der Nähe von mir unbekanntem Menschen aufhielt, bekam ich Herzrasen und oft auch Schweißausbrüche. Es gab keinen Grund für dieses extreme Unbehagen. Ich lebte in einem wunderschönen Tal und war umgeben von einer liebevollen Familie und Dutzenden von Mönchen, Nonnen und anderen Menschen, die alle zutiefst damit befasst waren zu lernen, wie man inneren Frieden und Glück erweckt. Und doch begleiteten mich Angst und Beklemmung wie ein Schatten.

Als ich wohl so an die sechs Jahre alt war, erlebte ich hierbei zum ersten Mal eine gewisse Linderung. Hauptsächlich von kindlicher Neugier getrieben, machte ich mich damals daran,

die das Tal umstehenden Hügel zu erklettern und die Höhlen zu erforschen, in denen Generationen von Dharma-Praktizierenden ihr Leben in Meditation verbracht hatten. Manchmal setzte ich mich in eine hinein und tat so, als ob ich meditierte. Natürlich hatte ich überhaupt keine Ahnung, wie man das macht. Ich saß bloß da und wiederholte ständig im Geiste *Om Mani Peme Hung*. Das ist ein Mantra (eine bestimmte Kombination von uralten Silben, die häufig wiederholt werden), das fast jeder Tibeter kennt, gleich ob er Buddhist ist oder nicht. Zuweilen rezitierte ich dieses Mantra stundenlang, ohne zu verstehen, was ich da machte. Dennoch stellte sich dann allmählich ein Gefühl von innerer Ruhe ein.

Obwohl ich drei Jahre lang in Höhlen gesessen und versucht hatte herauszufinden, wie man meditiert, nahmen meine Ängste und Panikattacken aber schließlich derart zu, dass man im Westen bei mir wohl eine ausgewachsene Angstneurose diagnostiziert hätte. Eine Weile erhielt ich einige informelle Anleitungen von meinem Großvater, einem großen Meditationsmeister, der es vorzog, über seine Verwirklichungen zu schweigen; doch dann nahm ich allen Mut zusammen und bat meine Mutter, sich an meinen Vater Tulku Ugyen Rinpoche zu wenden und ihm meine Bitte vorzutragen, ganz offiziell bei ihm lernen zu dürfen. Mein Vater willigte ein und unterwies mich in den folgenden drei Jahren in verschiedenen Meditationsmethoden.

Zunächst begriff ich nicht sehr viel. Ich versuchte, meinen Geist so zur Ruhe zu bringen, wie er es lehrte, aber mein Geist wollte nicht zur Ruhe kommen. Tatsache ist, dass ich in diesen ersten Jahren formaler Schulung feststellen musste, dass ich noch zerstreuter und abgelenkter war als zuvor. Mich ärgerte alles Mögliche: körperliches Unbehagen, Geräusche im Hinter-

grund, Konflikte mit anderen Leuten. Erst Jahre später wurde mir klar, dass ich mich gar nicht verschlechtert hatte; ich wurde nur einfach des ständigen inneren Gedankenstroms und der Empfindungen *gewahr*, die mir zuvor gar nicht speziell zu Bewusstsein gekommen waren. Nachdem ich gesehen habe, wie andere Menschen den gleichen Prozess durchmachten, weiß ich jetzt, dass dies eine allgemein übliche Erfahrung bei Leuten ist, die gerade erst lernen, wie man den eigenen Geist mithilfe der Meditation erforscht.

Obwohl ich kurze Momente der inneren Ruhe und Stille zu erfahren begann, suchten mich nach wie vor Furcht und Angst gleichsam wie Hungergeister heim – vor allem da ich alle paar Monate nach Indien ins Kloster Sherab Ling geschickt wurde, um dort inmitten von mir unvertrauten Mitschülern unter neuen Lehrern zu studieren. (Sherab Ling ist die Hauptresidenz des Zwölften Tai Situ Rinpoche, eines der größten heute lebenden Meister des tibetischen Buddhismus und einer meiner einflussreichsten Lehrer. Seine große Weisheit und Güte bei der Führung und Anleitung meiner eigenen Entwicklung bedeuten für mich eine Dankesschuld, die ich nie begleichen kann.) Anschließend wurde ich wieder nach Nepal geschickt, um meine Ausbildung unter der Anleitung meines Vaters fortzusetzen. So vergingen fast drei Jahre, in denen ich zwischen Indien und Nepal hin und her pendelte und formale Unterweisungen von meinem Vater und meinen Lehrern in Sherab Ling erhielt.

Einer der schrecklichsten Momente begab sich kurz vor meinem zwölften Geburtstag, als ich zu einem ganz speziellen Zweck nach Sherab Ling geschickt wurde. Es war ein Anlass, vor dem ich mich schon seit langer Zeit gefürchtet hatte – ich sollte als die Inkarnation des ersten Yongey Mingyur Rinpoche zeremoniell inthronisiert werden. Hunderte von Menschen

wohnten dieser Zeremonie bei, und ich nahm stundenlang ihre Geschenke entgegen und erteilte ihnen Segen, so als wäre ich jemand wirklich Wichtiges und nicht nur ein schrecklich verängstigter zwölfjähriger Junge. Mit der Zeit wurde ich so bleich, dass mein neben mir stehender älterer Bruder Tsoknyi Rinpoche dachte, ich würde ohnmächtig werden.

Wenn ich auf diese Zeit und all die Güte zurückblicke, die mir von Lehrern erwiesen wurde, dann frage ich mich, wie ich denn dermaßen von Angst erfüllt gewesen sein konnte, wie es damals der Fall war. Im Nachhinein kann ich sehen, dass die Basis für meine Angst in der Tatsache zu finden war, dass ich die wahre Natur meines Geistes noch nicht wirklich erkannt hatte. Ich verfügte über ein grundlegendes intellektuelles Verständnis, aber nicht über die Art von direkter Erfahrung, die mich hätte erkennen lassen können, dass alle Angst, aller Schrecken oder alles Unbehagen, das ich empfand, ein Produkt meines eigenen Geistes war und dass mir die unerschütterliche Basis von heiterer Gelassenheit, Vertrauen, Zuversicht und Glück näher war als meine Augen.

Zeitgleich mit dem Beginn meiner formalen buddhistischen Ausbildung und Schulung ereignete sich noch etwas Wunderbares. Damals war es mir noch nicht klar, doch diese Wendung der Ereignisse sollte einen dauerhaften Einfluss auf mein Leben nehmen und meine persönliche Entwicklung beschleunigen. Ich wurde nach und nach in die Gedankenwelt und in die Entdeckungen der modernen Wissenschaft eingeführt – vor allem in den Bereich, der sich dem Studium der Natur und Funktion des Gehirns widmet.

EINE BEGEGNUNG AUF
GEISTIGER EBENE

Wir müssen uns erst hinsetzen, den Geist erforschen und unsere Erfahrungen untersuchen, um zu sehen, was hier wirklich vor sich geht.

Kalu Rinpoche: Den Pfad des Buddha gehen

Ich war noch ein Kind, als ich dem Biologen Francisco Varela begegnete, einem gebürtigen Chilenen, der später einer der berühmtesten Neurowissenschaftler des 20. Jahrhunderts werden sollte. Francisco war nach Nepal gekommen, um unter Anleitung meines Vaters – dessen Ruf eine ziemlich große Schar westlicher Schüler angezogen hatte – die buddhistischen Methoden zur Untersuchung und Schulung des Geistes zu studieren. Wenn wir nicht studierten oder praktizierten, sprach Francisco mit mir oft über die moderne Wissenschaft, vor allem über sein persönliches Spezialgebiet, die Struktur und Funktion des Gehirns. Natürlich achtete er darauf, seine Lektionen so zu halten, dass sie für einen neunjährigen Jungen verständlich waren. Als andere westliche Schüler meines Vaters mein wissenschaftliches Interesse bemerkten, begannen auch sie mir das beizubringen, was sie über die modernen Theorien in den Bereichen von Biologie, Psychologie, Chemie und Physik wussten. Es war ein bisschen so, als würde ich zwei Sprachen zugleich lernen: einerseits den Buddhismus, andererseits die moderne Wissenschaft.

Ich weiß noch, dass ich schon damals dachte, dass zwischen beiden anscheinend kein großer Unterschied besteht. Die Worte und Begriffe waren verschieden, aber die Bedeutung schien mir so ziemlich die gleiche zu sein. Nach einer Weile begann ich auch zu erkennen, dass die westlichen und die buddhistischen Wissenschaftler auf bemerkenswert ähnliche Weise an ihre Themen herangingen. Klassische buddhistische Texte beginnen mit einer Darlegung der theoretischen oder philosophischen Grundlage der Untersuchung, die gemeinhin mit »Basis« oder »Grundlage« bezeichnet wird; dann gehen sie über zum »Pfad«, das heißt zu verschiedenen Praxismethoden, und schließen ab mit der »Frucht«, so die übliche Bezeichnung, das heißt mit einer Analyse der Ergebnisse der persönlichen Experimente und mit Vorschlägen zu weiteren Studien. Westliche wissenschaftliche Untersuchungen folgen oft einer ähnlichen Struktur. Sie beginnen mit einer Theorie oder Hypothese, gefolgt von einer Erklärung der Methoden, mittels derer die Theorie überprüft wird, und schließen mit einer Analyse, die die Ergebnisse der Experimente mit der ursprünglichen Hypothese vergleicht.

Am meisten faszinierte mich bei meinem Simultanstudium der modernen Wissenschaft und buddhistischen Praxis der Fakt, dass der buddhistische Ansatz die Menschen eine introspektive oder subjektive Methode zu lehren vermag, mit der sie ihr volles Potenzial zum Glücklichein erkennen und verwirklichen können; wohingegen die westliche Methode auf objektivere Art erklärt, warum und wie diese Lehren funktionieren. Für sich genommen vermitteln beide, die buddhistische wie die moderne Wissenschaft, außergewöhnliche Einsichten in die Mechanismen und Funktionsweisen des menschlichen Geistes. Zusammengenommen bilden sie ein vollständigeres und verständlicheres Ganzes.

Gegen Ende meines Hin-und-her-Pendelns zwischen Indien und Nepal erfuhr ich, dass im Kloster Sherab Ling mit einem Dreijahresretreat begonnen werden sollte.

Retreatmeister würde Saljay Rinpoche sein, einer meiner Hauptlehrer in Sherab Ling. Er galt als einer der höchstverwirklichten Meister des tibetischen Buddhismus seiner Zeit. Ein sanfter Mann mit leiser Stimme, der die erstaunliche Fähigkeit besaß, zum genau richtigen Zeitpunkt das genau Richtige zu sagen oder zu tun. Sicher haben sich schon manche von Ihnen zeitweilig im Umfeld von Personen mit einer ähnlichen Ausstrahlung und Wirkung aufgehalten, Menschen, die unendlich tiefgründige Unterweisungen erteilen können, ohne dass sie überhaupt irgendwie zu lehren scheinen. Allein die Art, wie sie *sind*, ist eine Lektion für unser ganzes Leben.

Da Saljay Rinpoche schon sehr alt war und dies vermutlich das letzte von ihm geleitete Retreat sein würde, wollte ich sehr gerne daran teilnehmen. Ich war jedoch erst 13 und galt damit als eigentlich zu jung, um die Härten eines Dreijahresretreats durchstehen zu können. Doch ich bat meinen Vater, sich einzuschalten und für mich einzutreten, und schließlich gab Tai Situ Rinpoche mir die Teilnahmeerlaubnis.

Bevor ich nun auf meine Erfahrungen während dieser drei Jahre zu sprechen komme, halte ich es für nötig, ein wenig auf die Geschichte des tibetischen Buddhismus einzugehen. Es könnte meines Erachtens zur Erklärung beitragen, warum ich auf dieses Retreat so erpicht war.

DIE BEDEUTUNG DER TRADITIONSLINIE

Euer bloßes Wissen und euer trockenes theoretisches Verständnis genügen nicht ... Was hier erforderlich ist, sind Erkenntnis und Gewissheit aufgrund direkter Erfahrung.

Karmapa Wangtshug Dordsche
(der Neunte Gyalwang Karmapa):
Mahamudra – Ozean des wahren Sinnes

Die Methode der Geistesforschung und des direkten Arbeitens mit dem Geist, die wir Buddhismus nennen, geht auf die Lehren eines jungen indischen Prinzen namens Siddhartha zurück. Nachdem er mit eigenen Augen das schreckliche Elend von Menschen gesehen hatte, die nicht in einer so privilegierten Umgebung lebten wie er, gab er die Sicherheit und den Komfort seines Zuhauses auf, um eine Lösung für das Problem des menschlichen Leidens zu finden. Dieses Leiden nimmt viele Formen an, angefangen bei der nagenden Flüsterstimme, dass wir glücklicher wären, »wenn nur« irgendein kleiner Aspekt unseres Lebens anders wäre, bis hin zu den Schmerzen des Krankseins und den Schrecken des Todes.

Siddhartha wurde ein Asket und durchwanderte Indien, um bei Lehrern zu lernen, die vorgaben, die von ihm gesuchte Lösung gefunden zu haben. Leider schien keine der Antworten,

Buddha und die Wissenschaft vom Glück

mit der sie aufwarteten, und keine der Praktiken, die sie ihn lehrten, vollständig auszureichen. So beschloss er, vom Ratsuchen im Außen ganz und gar Abstand zu nehmen und die Lösung für das Problem des Leidens da zu suchen, wo er dessen Ursprung zu vermuten begonnen hatte: im eigenen Geist. Er ließ sich in Indiens nordöstlicher Provinz Bihar an einem Ort namens Bodghaya im Schutze eines Baumes nieder und versenkte sich tiefer und tiefer in seinen Geist, entschlossen, die von ihm gesuchte Antwort zu finden oder aber bei diesem Versuch zu sterben.

Nach vielen Tagen und Nächten entdeckte er schließlich das, wonach er gesucht hatte: ein grundlegendes Gewahrsein, das unveränderlich, unzerstörbar und grenzenlos ist. Als er aus diesem Zustand tiefster Meditation wieder auftauchte, war er nicht mehr Siddhartha. Er war der *Buddha*, ein Wort aus dem Sanskrit, das »der Erwachte« bedeutet.

Erwacht war er zum vollen Potenzial seines eigenen Wesens, welches bis dahin durch etwas eingeschränkt worden war, das man üblicherweise als Dualismus bezeichnet – die Vorstellung von einem eigenständig existierenden und inhärent wirklichen »Selbst« oder »Ich«, das von einem augenscheinlich außerhalb dieses Selbst existierenden und inhärent wirklichen »Anderen« getrennt ist. Wie wir später durch Erkundung feststellen werden, ist diese dualistische Denkart kein »Charakterfehler« oder geistiger Defekt. Sie ist ein komplexer, zutiefst in die Struktur und Funktion des Gehirns eingebetteter Überlebensmechanismus, der sich – ebenso wie andere Mechanismen – mithilfe der Erfahrung verändern lässt.

Der Buddha gelangte durch introspektive Untersuchung und Überprüfung zur Einsicht in dieses Veränderungsvermögen. Die Art und Weise, wie sich auf Irrtum und Missverständnis beruhende Vorstellungen und Konzepte in den Geist einwurzeln,

sowie die Methoden, diese zu durchschneiden, wurden nun Gegenstand seiner Unterweisungen in den folgenden 40 Jahren seines Lebens, in denen er Indien durchwanderte und Hunderte, vielleicht Tausende Schüler und Schülerinnen anzog. Und über 2500 Jahre später beginnen nun moderne Wissenschaftler mithilfe nach strengen Kriterien durchgeführter klinischer Forschungsstudien zu belegen, dass seine durch subjektive Untersuchung gewonnenen Einsichten erstaunlich akkurat sind.

Weil die Reichweite seiner Erkenntnisse und Wahrnehmungen die üblichen Vorstellungen der Menschen von sich selbst und dem Wesen der Realität bei Weitem überstieg, war der Buddha – wie viele andere große Lehrer vor und nach ihm – gezwungen, sein Wissen in Form von Gleichnissen, Beispielen, Rätseln und Metaphern zu übermitteln. Er musste sich der Worte bedienen. Und obwohl diese Worte schließlich in Sanskrit, Pali und anderen Sprachen niedergeschrieben wurden, wurden sie zudem auch immer mündlich von Generation zu Generation weitergegeben. Warum? Weil wir beim Hören der Worte des Buddha und der ihm nachfolgenden Meister, die die gleiche Freiheit erlangten, über ihre Bedeutung *nachdenken* und diese Bedeutung auf unser eigenes Leben *anwenden* müssen. Und wenn wir das tun, bewirken wir Veränderungen in der Struktur und in den Funktionsweisen unseres Gehirns – von denen viele auf den folgenden Seiten besprochen werden – und schaffen uns die gleiche Erfahrung von Freiheit, wie sie der Buddha machte.

In den Jahrhunderten nach Buddhas Tod breiteten sich seine Lehren nach und nach in vielen Ländern aus. Sie gelangten auch nach Tibet, das durch seine geographisch bedingte Absonderung von der ganzen übrigen Welt nachfolgenden Schüler- und Lehrergenerationen ein perfektes Umfeld bot, um sich aus-

schließlich dem Studium und der Praxis zu widmen. Die tibetischen Meister, die noch zu ihren Lebzeiten Erleuchtung erlangten und *Buddhas* wurden, gaben all ihre Erfahrungen und Erkenntnisse an ihre meistversprechenden Schüler weiter, die diese Weisheit wiederum an ihre eigenen Schüler weitergaben. Auf diese Weise baute sich in Tibet eine ungebrochene Linie der Übermittlung und Unterweisung auf, die sich auf die Lehren Buddhas gründete, wie sie von seinen frühen Anhängern getreulich bewahrt worden waren, sowie auf detaillierte Kommentare zu diesen ursprünglichen Lehreden.

Doch die wirkliche Kraft und Macht der Traditionslinie des tibetischen Buddhismus, das, was ihr eine solche Reinheit und Stärke verleiht, liegt in der direkten Verbindung von Herz und Geist zwischen den Meistern und ihren Schülern begründet – jener Meister, die die Kernunterweisungen der Linie mündlich, und oft im Geheimen, an ihre Schüler weitergaben.

Da auch in Tibet selbst viele Gebiete durch Berge, Flüsse und Täler voneinander isoliert sind, war das Umherreisen und Vermitteln und Austausch von Erkenntnissen für Meister und Schüler oft schwierig. Als Folge davon bildeten die Lehrtraditionen in verschiedenen Regionen leichte Unterschiede heraus. Gegenwärtig gibt es vier Hauptschulen oder Traditionslinien des tibetischen Buddhismus: Nyingma, Sakya, Kagyü und Gelug. Und obwohl diese zu unterschiedlichen Zeiten und in verschiedenen Landstrichen Tibets ihre Entwicklung nahmen, vertreten sie alle die gleichen Grundprinzipien, Praktiken und Glaubensvorstellungen. Die Unterschiede sind hauptsächlich in der Terminologie und den oft äußerst subtilen Methoden des Studiums und der Praxis zu finden; wie man mir sagte, ist dies bei den verschiedenen Konfessionsgemeinschaften des Protestantismus ähnlich.

Die älteste dieser Traditionslinien, die der Nyingma, wurde zwischen dem 7. und frühen 9. Jahrhundert unserer Zeitrechnung begründet, als Tibet von Königen regiert wurde. Das tibetische Wort *nyingma* könnte man in etwa mit »die Alten« übersetzen. Leider setzte Langdarma, der letzte der tibetischen Könige, aus politischen und persönlichen Gründen eine gewaltsame Unterdrückung des Buddhismus in Gang. Und obwohl er nur vier Jahre regierte, bis er im Jahr 842 u. Z. ermordet wurde, blieb diese frühe Traditionslinie buddhistischer Unterweisung danach fast 150 Jahre lang eine Art »Untergrundbewegung«. Tibet machte in dieser Zeit massive politische Veränderungen durch und reformierte sich schließlich dahingehend, dass es nun eine Reihe von eigenständigen feudalen Königreichen gab, die eine lockere Föderation bildeten.

Diese politischen Veränderungen boten dem Buddhismus die Gelegenheit, seinen Einfluss langsam, still und leise wieder geltend zu machen. Indische Lehrer begaben sich nach Tibet, und interessierte Schüler nahmen die mühselige Überquerung des Himalajas auf sich, um direkt bei indischen buddhistischen Meistern zu lernen. Zu den ersten Lehrtraditionen, die in dieser Zeit in Tibet Wurzel fassten, gehört die Kagyü-Linie. Sie leitet ihren Namen vom tibetischen Begriff *ka* her, was grob übersetzt »Rede« oder »Unterweisung« bedeutet, und vom tibetischen *gyü*, was im Wesentlichen »Linie« meint. Die Tradition der Kagyü-Linie hat zur Grundlage, dass die Unterweisungen und Anleitungen von Meister zu Schüler mündlich weitergegeben werden, wodurch eine fast beispiellose Reinheit der Übermittlung gewährleistet wird.

Ihren Ursprung nahm die Kagyü-Tradition im Indien des 10. Jahrhunderts u. Z., als dort ein außergewöhnlicher Mann namens Tilopa zu seinem vollen Potenzial erwachte. Über meh-

rere Generationen hinweg wurden dann die von ihm erlangten Einsichten und die Praxismethoden, durch die er sie erlangt hatte, von Meister zu Schüler weitergegeben, bis sie schließlich auf Gampopa übergingen, einen brillanten Tibeter, der seine Tätigkeit als Arzt aufgegeben hatte, um sich den Lehren Buddhas zu widmen. Gampopa übermittelte alles, was er gelernt hatte, an vier seiner begabtesten Schüler, von denen jeder in verschiedenen Regionen Tibets seine eigene Schule begründete.

Einer dieser Schüler, Düsüm Khyenpa (ein tibetischer Name, den man mit »der Seher der drei Zeiten« – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – übersetzen könnte), begründete das, was heute als Karma-Kagyü-Linie bekannt ist. Sie leitet ihren Namen vom Sanskritwort *karma* her, was in etwa mit »Handlung« oder »Aktivität« übersetzt werden kann. In der Karma-Kagyü-Tradition wird die gesamte Sammlung der Belehrungen, die mehr als hundert Bände philosophischer und praktischer Unterweisungen und Anleitungen umfasst, vom Oberhaupt der Linie, dem Karmapa, auf eine Handvoll Schüler mündlich übertragen. Einige dieser Schüler inkarnieren sich immer wieder in den nachfolgenden Generationen, um ganz speziell die Belehrungen in ihrer Gesamtheit auf die nächste Inkarnation des Karmapa zu übertragen. So werden diese unschätzbaren Unterweisungen in der reinen Form bewahrt und beschützt, wie sie vor über tausend Jahren gegeben wurden.

Es gibt in der westlichen Kultur nichts Vergleichbares für diese Art unmittelbarer und kontinuierlicher Übermittlung. Am nächsten kämen wir der Sache, wenn wir uns vorstellten, dass so jemand wie Albert Einstein an seine fähigsten Schüler herantrete und sagte: »Entschuldigt, aber ich werde jetzt alles, was ich jemals gelernt habe, in euer Gehirn kippen. Ihr bewahrt das für ein Weilchen auf. Wenn ich dann in 20 oder 30 Jahren in einem

anderen Körper wiederkomme, ist es eure Aufgabe, alles, was ich euch gelehrt habe, wieder in das Gehirn eines Jugendlichen zu verbringen, den ihr nur durch die Erkenntnisse und Einsichten wiedererkennen könnt, die ich euch jetzt übermittle. Ach und übrigens, nur für den Fall, dass irgendetwas schiefgeht, müsst ihr alles, was ich euch jetzt lehren werde, an ein paar andere Schüler weitergeben, deren Qualitäten ihr auf der Grundlage dessen, was ich euch jetzt zeigen werde, erkennen könnt. Dies, um sicherzustellen, dass nichts verloren geht.«

Bevor er im Jahr 1981 verstarb, übermittelte der Sechzehnte Karmapa diese kostbare Sammlung der Lehren und Unterweisungen einigen seiner als »Herzessöhne« bekannten Hauptschüler und betraute sie mit der Aufgabe, sie der nächsten Inkarnation des Karmapa zu übermitteln und überdies ihre intakte Bewahrung dadurch sicherzustellen, dass sie in ihrer Gesamtheit an andere außergewöhnliche Schüler weitergegeben wurde. Einer der bedeutendsten Herzessöhne des Sechzehnten Karmapa, der Zwölfte Tai Situ Rinpoche, sah mich als einen vielversprechenden Schüler an und ermöglichte mir die Reisen nach Indien, damit ich bei den im Kloster Sherab Ling versammelten Meistern studieren konnte.

Wie bereits erwähnt, sind die Unterschiede zwischen den einzelnen Linien sehr gering und beinhalten gewöhnlich nur ein paar kleinere Verschiedenheiten in der Terminologie und Methode des Studiums. So sind zum Beispiel in der Nyingma-Linie – unter deren Angehörigen mein Vater und einige andere meiner späteren Lehrer als besonders hoch verwirklichte Meister angesehen wurden – die Unterweisungen über die grundlegende Natur des Geistes mit dem Begriff *Dzogchen* belegt, ein tibetisches Wort, das »große Vollkommenheit« bedeutet. In der Kagyü-Tradition, der Linie, in der Tai Situ Rinpoche, Saljay Rin-

poche und viele andere der in Sherab Ling versammelten Lehrer vorrangig ausgebildet worden waren, bezeichnet man die Unterweisungen über die Essenz des Geistes mit dem Sammelbegriff *Mahamudra*, ein Wort, das sich mit »großes Siegel« übersetzen lässt. Zwischen diesen beiden Lehrsammlungen und Lehrensätzen bestehen nur sehr geringe Unterschiede, vielleicht mit Ausnahme der Tatsache, dass sich die Dzogchen-Lehren ein bisschen mehr auf das Kultivieren eines tiefen Verständnisses von der *Sicht* auf die grundlegende Natur des Geistes konzentrieren, während die Mahamudra-Lehren mehr auf die *Meditationspraktiken* ausgerichtet sind, die ein unmittelbares Erfahren der Natur des Geistes möglich machen und unterstützen.

In der heutigen Welt mit all ihren Flugzeugen, Autos und Telefonen können Lehrer und Schüler sehr viel leichter umherreisen, und die Unterschiede, die sich in der Vergangenheit zwischen den verschiedenen Lehrtraditionen herausgebildet haben mögen, haben nun an Bedeutung verloren. Eines allerdings hat sich nicht geändert, nämlich dass es ungemein wichtig ist, eine direkte Übermittlung der Lehren von jenen zu erhalten, die sie gemeistert haben. Durch die direkte Verbindung mit einem lebenden Meister wird etwas unglaublich Kostbares übertragen; es ist, als ob etwas Lebendiges, Atmendes aus dem Herzen des Meisters in das Herz des Schülers weitergereicht würde. Und die im Dreijahresretreat übermittelten Lehren werden auf ebendiese direkte, unmittelbare Weise vom Meister an den Schüler oder die Schülerin weitergegeben, was vielleicht erklären mag, warum ich so sehr darauf erpicht war, an diesem Retreatprogramm in Sherab Ling teilzunehmen.

BEGEGNUNG MIT MEINEM GEIST

*Das bloße Erkennen der Bedeutung
des Geistes umfasst alles Verstehen.*

Jamgön Kongtrul: *Wie die Mitte
des wolkenlosen Himmels*

Ich würde ja gerne berichten, dass alles besser wurde, als ich erst einmal inmitten der anderen Teilnehmer am Dreijahresretreat sicher installiert war. Doch ganz im Gegenteil war mein erstes Jahr im Retreat eines der schlimmsten meines Lebens. Alle Angstsymptome, die ich je erlebt habe, schlugen voll zu – körperliche Verspannung, zugeschnürter Hals, Schwindelgefühl und Panikattacken, die beim Praktizieren in der Gruppe ganz besonders heftig wurden. Ich hatte, in westlichen Begriffen ausgedrückt, einen Nervenzusammenbruch.

Rückblickend kann ich sagen, dass ich im Grunde etwas durchmachte, das ich gerne als einen »Nervendurchbruch« bezeichne. Von den Ablenkungen des Alltagslebens völlig abgeschnitten, blieb mir nichts anderes übrig, als mich direkt mit meinem Geist zu konfrontieren – der mir zu jenem Zeitpunkt nicht gerade eine erfreuliche Szenerie bot. Mit jeder Woche, die verging, schien diese mentale und emotionale Landschaft, die ich mir da anschaute, immer noch furchterregender zu werden. Als sich das erste Retreatjahr schließlich dem Ende zuneigte, fand ich mich vor die Entscheidung gestellt, mich entweder die nächsten zwei Jahre in meinem Zimmer zu verkriechen oder aber die volle Wahrheit der Lektionen zu akzeptieren, die ich von meinem Vater und anderen Lehrern erlernt hatte: dass es

sich bei allen Problemen, die ich erlebte, immer um in meinen Geist eingeprägte Denk- und Wahrnehmungsgewohnheiten handelte.

Ich beschloss, dem zu folgen, was ich gelehrt worden war.

Drei Tage lang blieb ich in meinem Zimmer und meditierte, wobei ich mich vieler Techniken bediente, die später in diesem Buch beschrieben werden. Allmählich begann ich zu erkennen, wie im Grunde schwach und flüchtig die Gedanken und Emotionen waren, die mich seit Jahren geplagt hatten, und wie das Sichfixieren auf kleine Probleme dazu führte, dass aus ihnen große Probleme wurden. Indem ich einfach nur still dasaß und beobachtete, wie rasch und in vielerlei Hinsicht unlogisch meine Gedanken und Emotionen kamen und gingen, begann ich auf unmittelbare Weise zu erkennen, dass diese nicht annähernd so dauerhaft oder real waren, wie es den Anschein hatte. Und als ich erst einmal von meinem Glauben an die Geschichte, die sie mir zu erzählen schienen, abließ, begann ich den »Autor« zu sehen, der sich dahinter verbarg – das unendlich weite, grenzenlos offene Gewahrsein, das die Natur oder das Wesen des Geistes selbst ist.

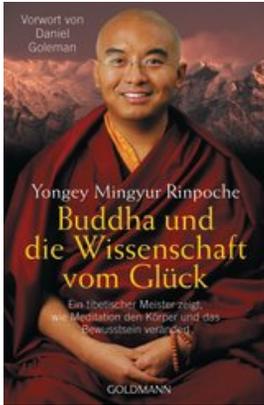
Die direkte Erfahrung der Natur des Geistes auch nur versuchsweise in Worte zu fassen, ist praktisch unmöglich. Bestenfalls lässt sich sagen, dass sie unermesslich friedvoll und praktisch unerschütterlich ist, wenn sie erst einmal durch Wiederholung stabilisiert worden ist. Es ist eine Erfahrung des absoluten Wohlseins, das alle physischen, emotionalen und mentalen Zuständen durchdringt und durchstrahlt – auch jene, die man normalerweise als unangenehm bezeichnen würde. Dieses von den Wechseln und Schwankungen im äußeren und inneren Erleben unabhängige Gefühl von Wohlsein, von Wohlergehen, ist eine der Möglichkeiten, am klarsten und deutlichsten zu verstehen,

was Buddhisten mit »Glück« meinen. Und ich hatte das Glück, während meiner drei in Isolation verbrachten Tage flüchtig Einsicht darin zu erlangen.

Nach diesen drei Tagen verließ ich mein Zimmer und schloss mich wieder den Praxisübungen in der Gruppe an. Es bedurfte noch etwa zwei Wochen konzentrierter Praxis, um die Angstzustände, die mich meine ganze Kindheit lang begleitet hatten, zu überwinden und durch unmittelbare Erfahrung die Wahrheit dessen zu erkennen, was ich gelehrt worden war. Von da an habe ich nie wieder auch nur eine einzige Panikattacke erlebt. Das sich aus dieser Erfahrung ergebende Gefühl von innerem Frieden, Vertrauen und Wohlbefinden – auch unter Bedingungen, die man objektiv als stressig betrachten könnte – geriet niemals ins Wanken. Ich rechne mir diese innere Umwandlung nicht persönlich an, weil sie nur dadurch zustande kam, dass ich mir die Mühe machte, die von den mir Vorausgegangenen an mich weitergereichte Wahrheit praktisch anzuwenden.

Ich war 16, als ich aus dem Retreat herauskam; und zu meiner großen Überraschung ernannte Tai Situ Rinpoche mich sogleich zum Retreatmeister des nächsten Retreats, das kurz darauf beginnen sollte. So fand ich mich binnen weniger Monate wieder im Retreathaus, wo ich Belehrungen über die vorbereitenden und fortgeschrittenen Übungspraktiken der Kagyü-Linie gab und den neuen Retreatteilnehmern Zugang zur gleichen Linie direkter Übermittlung erteilte, die ich erhalten hatte. Und obwohl ich nun der Retreatmeister war, war es aus meiner Sicht eine wunderbare Gelegenheit, insgesamt fast sieben Jahre in Folge mit intensiver Retreatpraxis zu verbringen. Und dieses Mal gab es keinen einzigen Augenblick, den ich angstvoll zusammengekauert in meinem kleinen Kämmerchen verbrachte.

Als das zweite Retreat sich seinem Ende näherte, schrieb ich



Mingyur Rinpoche

Buddha und die Wissenschaft vom Glück

Ein tibetischer Meister zeigt, wie Meditation den Körper und das Bewusstsein verändert

Vorwort von Daniel Goleman

eBook

ISBN: 978-3-641-14697-9

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2014

Der vom Dalai Lama erwählte jüngste tibetisch-buddhistische Meister berichtet: Eine spannende Mischung aus Autobiographie, Meditationstechniken und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Mingyur Rinpoche lebte als Exiltibeter zunächst in Indien. Bereits mit 17 Jahren jüngster tibetischer Meditationsmeister, galt er als „Wunderkind“. Als der Dalai Lama vor Jahren gebeten wurde, für umfangreiche neurologische Untersuchungen über die Wirkung von Meditation einen Kandidaten zu benennen, fiel seine Wahl auf Mingyur Rinpoche. Die Genialität des vorliegenden Buches liegt vor allem in seiner Fähigkeit, wissenschaftliche Genauigkeit mit verständlichen, teils humorvollen Erklärungen der buddhistischen Perspektive und praktischen Unterweisungen zu verbinden. Neben seiner philosophischen Perspektive finden wir erprobte Meditationsanleitungen, die neugierig machen auf die „Früchte“ am Ende des Weges.