

Suhrkamp Verlag

Leseprobe



Singer, Wolf / Ricard, Matthieu
Jenseits des Selbst

Dialoge zwischen einem Hirnforscher und einem buddhistischen Mönch
Aus dem Englischen von Friederike Moldenhauer, Susanne Warmuth und Wolf Singer

© Suhrkamp Verlag
978-3-518-42571-8

Wolf Singer
Matthieu Ricard

Jenseits des Selbst

Dialoge zwischen einem Hirnforscher und
einem buddhistischen Mönch

Aus dem Englischen von Friederike Moldenhauer,
Susanne Warmuth und Wolf Singer

Suhrkamp

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Erste Auflage 2017

© der deutschen Ausgabe Suhrkamp Verlag Berlin 2017

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das des öffentlichen Vortrags sowie der
Übertragung durch Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder
andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder
unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet
werden.

Satz: Satz-Offizin Hümmer GmbH, Waldbüttelbrunn

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

ISBN 978-3-518-42571-8

Inhalt

Prolog 7

- 1 Meditation und Gehirn 11
- 2 Unbewusste Prozesse und Emotionen 101
- 3 Woher wissen wir, was wir wissen, und welche Realität nehmen wir wahr? 123
- 4 Das Selbst erforschen 181
- 5 Freier Wille, Verantwortung und Gerechtigkeit 213
- 6 Das Wesen des Bewusstseins 277

Schlussbemerkung und Dank 341

Anmerkungen 343

Prolog

Wolf Singer Matthieu, lass mich zur Eröffnung dieser Dialoge kurz die Umstände unserer Treffen schildern. Wir beide lernten uns 2005 in London anlässlich eines Dialogs über Bewusstsein kennen. Noch im selben Jahr sahen wir uns dann in Washington, D.C., wieder, wo wir im Rahmen einer Konferenz des Mind and Life Institute¹ die neuronalen Grundlagen der Meditation diskutierten. Danach trafen wir uns häufiger in verschiedenen Teilen der Welt, 2007 auch einmal in der Residenz des Dalai Lama in Dharamsala in Indien.² Im Laufe dieser Treffen diskutierten wir ein breites Spektrum an Fragen, von der Astrophysik bis hin zu ethischen Problemen. Dabei versuchten wir, die westliche und östliche – oder, besser gesagt, die wissenschaftliche und die kontemplative – Sicht auf die Beschaffenheit des Selbst und die Natur des Bewusstseins miteinander zu vergleichen: einerseits jene, die man aus der Ich- oder Erste-Person-Perspektive durch Introspektion und geistige Übungen gewinnt, und andererseits jene, die man aus der unpersönlichen Perspektive, also der Dritte-Person-Person-Perspektive wissenschaftlicher Ansätze ableiten kann.

Meiner Auffassung nach besteht zumindest in der westlichen Welt eine bemerkenswerte Diskrepanz zwischen unseren Intuitionen darüber, wie das Selbst beschaffen ist, und der wissenschaftlichen Sicht darauf, wie unser Gehirn organisiert ist. Bis vor kurzem verteidigten die meisten abendländischen Philosophien auf der Grundlage von Introspektion und logischer Schlussfolgerungen einen ontologischen Dualismus, die Dichotomie von Geist und Materie. Das ist nicht immer so gewesen. Schon die Stoiker – und später, im Gefolge der Aufklärung, auch zahlreiche andere wissenschaftliche und philosophische Schulen – haben eher mo-

nistische, naturalistische Standpunkte vertreten. Jedoch wurden dualistische Ansätze zu Beginn des 20. Jahrhunderts in der Tradition idealistischer philosophischer Schulen wieder aufgenommen, und zurzeit sind Philosophen und Naturwissenschaftler wieder sehr damit befasst, die Beziehungen zwischen ihren Positionen zu diskutieren. Wie du noch ausführen wirst, schlägt der Buddhismus einen nichtdualistischen Ansatz vor, der auf dem Konzept des »Fehlens einer intrinsischen Existenz« beruht und sowohl auf äußere Phänomene als auch auf das Bewusstsein angewandt wird. Die Folgen dieser Diskussionen werden aller Wahrscheinlichkeit nach weitreichend sein: Zum einen werden sie eine Veränderung unseres Selbstverständnisses nach sich ziehen, zum anderen wird es praktische Konsequenzen hinsichtlich unserer Vorstellungen von Willensfreiheit, Verantwortung und Ethik geben.

Wir kommen später auf einige dieser Aspekte zu sprechen. Doch zunächst konzentrieren wir uns vor dem Hintergrund unserer gemeinsamen Expertise und Erfahrung auf die Beziehungen zwischen Hirnforschung und mentalen Praktiken. Wir möchten untersuchen, welche Antworten die Neurowissenschaften auf die Frage geben können, inwiefern unterschiedliche Bewusstseinszustände, die sich durch geistige Übung und Meditation erlangen lassen, mit neuronalen Prozessen zusammenhängen.

Matthieu Ricard Ich bin hocheifrig, dass unsere Freundschaft und unser gemeinsames Interesse zu diesen Gesprächen geführt haben. Und ich möchte gleich zu Beginn betonen, dass sich ein Dialog zwischen westlicher Wissenschaft und Buddhismus durchaus von typischen Dialogen zwischen Wissenschaft und Religion unterscheidet. Solche Dialoge hat es schon zuhauf gegeben, und meist ist beiden Seiten nicht ganz wohl dabei zumute. Doch der Buddhismus ist keine Religion im herkömmlichen westlichen Sinn des Wortes. Er basiert weder auf der Vorstellung eines Schöpfers noch auf Gottvertrauen. Vielmehr könnte man ihn als »Wissenschaft vom Geist« bezeichnen und als einen Weg der Transformation von Täuschung in Weisheit, von Leid in Freiheit. Wie die Naturwissenschaften, untersucht auch der Bud-

dhismus den Geist auf empirische Weise, und das schon seit über 2500 Jahren. Er betont dabei die Erfahrungen aus der Erste-Person-Perspektive, die von erfahrenen Meditierenden durch Introspektion gewonnen werden.

Hunderte von Büchern und Artikeln beschäftigen sich mit Erkenntnistheorie, Meditation, der Auffassung vom Selbst, der Bedeutung von Emotionen, der Existenz des freien Willens und dem Wesen des Bewusstseins. Wir möchten an dieser Stelle keinen Überblick über die zahlreichen bereits existierenden Standpunkte und Argumente geben. Wahrscheinlich sind einige der Ansichten, die wir hier präsentieren, schon hinlänglich diskutiert, vielleicht sogar bereits widerlegt worden. Wir wollen hier, in einem intimen und lebendigen Gespräch, zwei Perspektiven einander gegenüberzustellen, die auf reichen empirischen und philosophischen Traditionen sowie auf lebenslanger persönlicher Erfahrung beruhen – auf buddhistischer Philosophie und kontemplativer Übung auf der einen Seite, auf den Neurowissenschaften und westlicher Erkenntnistheorie auf der anderen. Wir hoffen, dass dieses Gespräch uns dabei helfen wird, unser eigenes Verständnis zu vertiefen, und wir laden auch unsere Leserinnen und Leser dazu ein, von dieser jahrelangen ernsthaften Beschäftigung mit einigen der wichtigsten Lebensfragen zu profitieren.

Wir sind uns darüber im Klaren, dass wir die zahlreichen zusätzlichen Fragen, die uns während unserer Begegnungen durch den Kopf gingen, nicht genau und erschöpfend genug behandelt haben. Ebenso ist uns bewusst, dass wir uns immer wieder von Themen, die uns am Herzen liegen, haben mitreißen lassen, was manchmal zu abrupten Richtungswechseln unserer Debatte oder zu Wiederholungen geführt hat. Wir haben davon abgesehen, diese Textabschnitte gründlich zu redigieren, um die Authentizität unseres Austausches zu erhalten, und möchten uns für das, was möglicherweise als Nachlässigkeit erscheint, entschuldigen. Hoffentlich ist es uns gelungen, einige der Einsichten zu vermitteln, zu denen wir in unseren Diskussionen gelangt sind. Wir verstehen unseren Dialog als einen kleinen Beitrag zu dem umfas-

senden Projekt der Erforschung des menschlichen Geistes. Und das dabei offenkundig gewordene Ausmaß unserer Unwissenheit lehrt uns Demut.

1

Meditation und Gehirn¹

Die Lernfähigkeit des Menschen ist der anderer Tiere weit überlegen. Können wir unsere geistigen Fertigkeiten ebenso durch Training weiterentwickeln wie unsere physischen? Kann geistige Übung uns achtsamer, altruistischer und gelassener machen? Diese Fragen werden seit 20 Jahren von Neurowissenschaftlern und Psychologen in Zusammenarbeit mit Menschen, die meditieren, erforscht. Können wir lernen, mit jenen Gefühle, die uns beunruhigen, auf eine optimale Weise umzugehen? Welche funktionellen und strukturellen Transformationen werden durch die verschiedenen Arten der Meditation im Gehirn bewirkt? Wie lange dauert es, bis sich solche Transformationen bei Menschen, die gerade erst mit dem Meditieren begonnen haben, beobachten lassen?

Eine Wissenschaft des Geistes

MR Auch wenn die buddhistische Literatur viele Abhandlungen zu »traditionellen Wissenschaften« kennt, strebte der tibetische Buddhismus nicht im selben Maß wie die westlichen Zivilisationen nach einer Vermehrung des Wissens über die Welt mithilfe der Naturwissenschaften. Dafür hat er sich 25 Jahrhunderte lang sehr intensiv mit der Erforschung des Geistes beschäftigt und auf empirischem Weg eine Vielzahl an Erkenntnissen gewonnen. Im Lauf der Jahrhunderte haben unzählige Menschen ihr ganzes Leben dieser kontemplativen Wissenschaft gewidmet. Die moderne westliche Psychologie dagegen begann erst mit William James vor wenig mehr als 100 Jahren. Dazu fällt mir eine Bemerkung von Stephen Kosslyn ein. Im Jahr 2003 fand die Mind-and-Life-Konferenz am MIT (Massachusetts Institute of Technology)

statt, und Kosslyn, der damals Dekan des Fachbereichs Psychologie in Harvard war, leitete seinen Vortrag mit den Worten ein: »Voller Demut und Bescheidenheit stehe ich vor der reinen Datenmenge, die die kontemplativen Wissenschaften in die moderne Psychologie einbringen.« Es genügt nicht, angestrengt darüber nachzudenken, wie der Geist funktionieren könnte, und dann komplexe Theorien aufzustellen, wie es beispielsweise Freud getan hat. Solche intellektuellen Abenteuer können 2000 Jahre direkter Erforschung der Arbeitsweise des Geistes anhand ergründender Introspektion nicht ersetzen, durchgeführt von erfahrenen Praktikern, die bereits zu Stabilität und Klarheit gelangt sind. Selbst die ausgefeilteste Theorie eines brillanten Denkers kann, wenn sie nicht auf empirischer Evidenz beruht, nicht mit den gesammelten Erfahrungen von Hunderten von Personen verglichen werden, von denen jede Dutzende Jahre damit zugebracht hat, die subtilsten Aspekte des Geistes durch direkte Erfahrung auszuloten und so – mit diesem empirischen Ansatz und mit dem Instrument des geübten Geistes – einen Weg gefunden hat, Gefühle, Stimmungen und Wesenszüge allmählich zu transformieren und die am tiefsten verwurzelten Neigungen zu beseitigen, die einer optimalen Lebenseinstellung im Wege stehen. Wenn wir das erreichen, indem wir die fundamentalen menschlichen Charakteristika stärken – Liebe und Güte, innere Freiheit, innerer Frieden und innere Stärke –, können wir unsere Lebensqualität durchgängig verbessern.

WS Mir erscheint das als eine recht kühne Behauptung. Kannst du sie weiter begründen? Warum sollte, was uns die Natur mitgegeben hat, a priori schlecht sein und spezieller mentaler Übungen bedürfen, um eliminiert zu werden, und warum sollte dieser Ansatz konventioneller Erziehung oder, wenn es im Lauf des Lebens tatsächlich zu schweren Konflikten kommt, der Psychotherapie in ihren verschiedenen Ausformungen, also auch der Psychoanalyse, überlegen sein?

MR Was die Natur uns mitgegeben hat, ist nicht nur negativ, ganz im Gegenteil! Aber es handelt sich dabei lediglich um einen Ausgangspunkt. Die meisten unserer angeborenen Fähigkeiten blei-

ben ungenutzt, bis wir aktiv werden, etwa indem wir sie zu einem bestimmten Zweck trainieren. Wir alle wissen, dass unser Geist uns sowohl bester Freund als auch schlimmster Feind sein kann. Der Natur haben wir einen Geist zu verdanken, der das Potenzial in sich trägt, viel Gutes zu tun, uns und anderen aber auch viel unnötiges Leid zuzufügen. Wenn wir ehrlich sind, dann sind da Licht und Schatten, wir haben gute Seiten, aber auch Mängel. Ist das alles, was wir sein können? Oder lässt sich unsere Lebensweise noch optimieren? Das sind Fragen, die zu stellen sich lohnt, insbesondere wenn man davon ausgeht, dass eine Veränderung sowohl wünschenswert als auch möglich ist.

Es gibt nur sehr wenige Menschen, die ehrlich davon überzeugt sind, dass ihre Lebensweise und die Art, wie sie die Welt wahrnehmen, schon das Optimum darstellen. Einige Menschen halten ihre individuellen Schwächen und widerstreitenden Gefühle für einen wertvollen und eigenständigen Teil ihrer »Persönlichkeit«, der zum guten Leben dazu gehört. Ihnen zufolge ist es das, was sie einzigartig macht, und sie glauben, sich so akzeptieren zu müssen. Aber ist das nicht ein bisschen simpel, die Idee, man könne die eigene Lebensqualität verbessern, so einfach aufzugeben? Man müsste dazu doch nur ein wenig nachdenken und sich ein bisschen anstrengen.

Häufig machen wir uns viele Sorgen und sind dann oft wütend, ängstlich oder mit unangenehmen Gedanken beschäftigt. Wir würden unsere Emotionen gern so weit unter Kontrolle kriegen, dass wir uns von den Zuständen befreien könnten, die unsere Gedanken durcheinanderbringen und unseren Geist vernebeln. Weil wir nicht wissen, wie wir diese Probleme meistern sollen, ist es natürlich leichter, eine Haltung anzunehmen, in der das alles »normal« ist, weil es der »menschlichen Natur« entspricht. Alles, was wir in der Natur vorfinden, ist »natürlich«, aber das bedeutet nicht zwangsläufig, dass es positiv ist. Beispielsweise sind Krankheiten etwas absolut Natürliches, das jeden betrifft. Aber hindert uns das daran, nach Heilmitteln zu suchen?

Niemand wacht morgens auf und denkt sich: »Ich wünschte, ich könnte den ganzen Tag leiden, und, wenn möglich, auch mein

ganzes Leben lang.« Jede Handlung, mit der wir uns beschäftigen, ist darauf ausgerichtet, für uns selbst oder andere etwas Nützliches oder Befriedigendes zu erreichen oder zumindest unser Leid zu lindern. Wären wir überzeugt, unser Tun resultierte in nichts als Elend, dann würden wir gar nichts mehr unternehmen und verzweifeln.

Wir finden gar nichts dabei, jahrelang gehen, lesen oder schreiben lernen zu müssen oder mühevoll eine berufliche Qualifikation zu erwerben. Um in Form zu kommen und zu bleiben, trainieren wir stundenlang im Fitnessstudio. Manchmal investieren wir wahnsinnig viel körperliche Energie, um auf einem Ergometer in die Pedale zu treten und doch nie von der Stelle zu kommen. Um an solchen Dingen dranzubleiben, ist zumindest ein gewisses Maß an Interesse oder Begeisterung nötig. Die Energie dazu stammt aus der Überzeugung, dass sich diese Anstrengungen auf lange Sicht auszahlen werden. Den Geist zu trainieren folgt derselben Logik. Wie sollte er sich allein aufgrund eines frommen Wunsches verändern? Wenn man Skilaufen lernen will, reichen einige Minuten im Jahr auf der Piste ja auch nicht aus.

Wir verbringen viel Zeit damit, unsere äußeren Lebensumstände zu verbessern. Doch am Ende ist es immer der Geist, der diese Welt wahrnimmt und diese Erfahrung in Wohlbefinden oder Leiden übersetzt. Indem wir die Art und Weise, wie wir wahrnehmen, verändern, transformieren wir unsere Lebensqualität. Es ist diese Art der Veränderung, die durch mentale Übung, also Meditation, herbeigeführt wird.

Leider unterschätzen wir unsere Fähigkeit zur Veränderung extrem, das ist wirklich außerordentlich tragisch. Unsere Charaktereigenschaften bleiben dieselben, solange wir nichts dagegen unternehmen und solange wir unsere Angewohnheiten und Denkmuster dulden und immer weiter verstärken, Gedanke für Gedanke. Die Wahrheit ist aber, dass der Zustand, den wir als »normal« bezeichnen, nur den Ausgangspunkt bezeichnet und nicht das Ziel, das wir uns selbst setzen sollten. Unser Leben kann so viel besser sein! Schritt für Schritt ist es möglich, eine *optimale* Lebensweise zu erreichen.

Uns ist auch die Fähigkeit gegeben, unser Veränderungspotenzial zu erkennen, unabhängig davon, was wir jetzt sind und was wir getan haben. Diese Überzeugung ist eine sehr mächtige Quelle der Inspiration, aus der wir die Kraft schöpfen können, innere Veränderungen in Gang zu bringen. Dies ist nicht immer leicht, aber schon das Vertrauen auf die Möglichkeit an sich setzt so viel Energien für den Transformationsprozess frei, dass allein dies schon heilende Wirkung hat.

Die moderne konventionelle Erziehung konzentriert sich nicht auf die Veränderung der Persönlichkeit und die Kultivierung der grundlegenden menschlichen Qualitäten wie »mindfulness«, also Achtsamkeit, und »loving kindness«, also liebende Güte. Wie wir später sehen werden, weisen die kontemplativen buddhistischen Techniken Gemeinsamkeiten mit kognitiven Therapieverfahren auf. Dies gilt besonders für solche, die Achtsamkeit als Grundlage für die Lösung mentaler Konflikte ansehen. Was die Psychoanalyse angeht, so scheint sie gerade das »Wiederkäuen« zu befördern und in einem endlosen Prozess die Details und Feinheiten jener Wolken geistiger Irrungen und Selbstbezogenheit zu thematisieren, die den elementarsten Aspekt des Geists verdunkeln, nämlich den Zustand »reinen Gewahrseins«.

WS Das »Wiederkäuen« wäre also genau das Gegenteil von Meditation.

MR Das völlige Gegenteil. Wie wir wissen, ist das ständige Wiederkäuen auch eines der wichtigsten Symptome einer Depression.

WS Es ist für unser Gespräch sicherlich bereichernd, diese unterschiedlichen Sichtweisen auf die Heilung des Geistes zu betrachten. Hier besteht also ein bemerkenswerter Kontrast zwischen den Kulturen. Ich denke, dass Meditation oft missverstanden wird. Ich habe nur wenig Erfahrung damit, aber mir ist sehr klar geworden, dass es sich dabei nicht um eine Nabelschau handelt. Ganz im Gegenteil.

MR Wenn man sich vor Augen hält, was beim Wiederkäuen geschieht, wird sofort deutlich, wie schädlich es ist. Wir müssen uns von den mentalen Kettenreaktionen freimachen, die durch die Grübeleien ins Unendliche fortgesetzt werden. Wir müssen ler-

nen, die Gedanken kommen und gehen zu lassen, statt ihnen zu gestatten, immer wieder von uns Besitz zu ergreifen. Wir müssen lernen, in der Frische des Augenblicks zu verweilen – das Vergangene ist vorbei, die Zukunft noch nicht erschlossen, und wenn man in reiner Achtsamkeit und Freiheit verharnt, dann kommen die störenden Gedanken, aber sie gehen auch wieder, ohne Spuren zu hinterlassen.

WS In einer deiner früheren Ausführungen hast du die Überzeugung geäußert, dass jedes menschliche Wesen in seiner Seele ein »nugget of gold« trägt, ein Goldkorn, einen reinen Kern, dessen positive Eigenschaften aber von einer Fülle negativer Züge und Emotionen verdeckt und überschattet werden, die unsere Wahrnehmungen verfälschen und Hauptursache für das Leiden in der Welt sind. Mir erscheint dies als eine zu optimistische und überdies ungeprüfte Hypothese. Es erinnert an Rousseaus Träume und steht im Widerspruch zu dem, was uns Fälle wie Kaspar Hauser lehren. Wir sind, was uns die biologische Evolution über die Gene und die kulturelle Evolution über Erziehung aufgeprägt hat. Wo ist da das Goldkorn?

MR Das Stück Gold bleibt tief im Erz, im Fels, im Schlamm verborgen. Es büßt seine Reinheit nicht ein, aber sein Wert bleibt unerkannt. Ebenso braucht unser menschliches Potenzial die richtigen Bedingungen, um sich voll verwirklichen zu können.

Achtsamkeit und mentale Konstrukte

MR Dieser Vorstellung liegt keine naiv-optimistische Einschätzung der menschlichen Natur zugrunde, sondern Nachdenken und introspektive Erfahrung. Die erste Überlegung ist, dass es einen gemeinsamen Nenner für alle Gedanken, alle Emotionen, alle Gefühle und alle mentalen Vorgänge gibt: die Erkenntnisfähigkeit. Buddhisten bezeichnen das auch als die »Lichtnatur des Geistes«, weil sie durch unsere Wahrnehmungen gleichsam ein Licht auf die äußere Welt wirft und unsere innere Welt durch die Erin-

nerung an die Vergangenheit, die Vorstellung von der Zukunft und das Gewahrsein der Gegenwart erhellt. Sie ist licht im Vergleich zu einem unbelebten Objekt, das kognitiv gesehen stockfinster wäre.

Oder nehmen wir ein anderes Licht-Bild: Wenn du mit einer Fackel ein schönes, lächelndes Gesicht oder eine wutverzerrte Fratze, einen Berg von Juwelen oder einen Müllhaufen beleuchtest, dann wird das Licht selbst davon nicht schön, hässlich, wertvoll oder schmutzig. Ein weiteres Beispiel: Das Besondere an einem Spiegel ist, dass er alle Arten von Bildern reflektiert, aber keines gehört zu dem Spiegel, durchdringt ihn oder bleibt in ihm. Denn wenn das der Fall wäre, würden sich alle diese Bilder überlagern und der Spiegel würde nutzlos. In ähnlicher Weise sorgt die erwähnte Basiseigenschaft des Geistes dafür, dass alle mentalen Konstrukte – Liebe und Wut, Wonne und Eifersucht, Freud und Leid – entstehen können, ohne dass er selbst dadurch verändert wird. Mentale Phänomene gehören nicht wirklich zum Wesen des Bewusstseins. Sie treten einfach nur innerhalb des »Bewusstseinsraums«, im Rahmen verschiedener Bewusstseinszustände in Erscheinung und werden von dieser Grundbewusstheit ermöglicht. Folglich lässt sich diese Qualität als *grundlegende Erkenntnis*, *reine Bewusstheit* oder als *Naturzustand des Geistes* bezeichnen.

WS Was du sagst, hat für mich zwei Implikationen. Eine ist, dass du Stabilität beziehungsweise Objektivität einen Wert an sich zuschreibst, sie als Validierungskriterium verstehst. Die zweite ist, dass du offenbar zwischen Bewusstsein und seinen Inhalten eine deutliche Trennung vornimmst. Du nimmst an, es gebe im Gehirn eine Plattform der reinen Bewusstheit, welche die Eigenschaften eines idealen Spiegels hat, der selbst keinerlei Verzerrungen der Inhalte bewirkt und diese lediglich reflektiert, ohne davon beeinflusst zu werden. Für mich klingt das so, als nähmest du eine klassische dualistische Position ein, als gingest du von einer Dichotomie aus zwischen dem unbefleckten Geist oder Beobachter auf der einen Seite und den Inhalten, die in dieser reinen Bewusstheit aufscheinen, auf der anderen. Aktuelle Forschungsergebnisse über die Organisation des Gehirns zufolge

besteht keine klare Trennung zwischen sensorischen und exekutiven Funktionen. Sie interpretieren Bewusstsein als eine auf den integralen Funktionen des Gehirns basierende Eigenschaft. Daher finde ich die Unterscheidung zwischen einem makellosen Spiegel und reflektierten Objekten schwierig. Ich kann mir kein von allen Inhalten entleertes Bewusstsein vorstellen. Wenn es leer ist, würde es nicht existieren, es wäre schlicht nicht definiert.

MR Es handelt sich dabei nicht um Dualität, nicht um zwei getrennte Ebenen des Bewusstseins, sondern mehr um die verschiedenen Aspekte von Bewusstsein: eine Basiseigenschaft, die immer da ist, das reine Gewahrsein, und die geistigen Konstrukte, die sich darin entfalten und ständig verändern. Statt von Dualität würden wir eher von Kontinuität sprechen. Das Bewusstsein ist auf allen seinen Ebenen ein dynamischer Strom aus Momenten reiner Bewusstheit mit oder ohne Inhalt. Hinter der Trennwand aus Gedanken liegt immer und zu jeder Zeit ein reines Bewusstsein, das nicht von Inhalten getrübt ist.

WS Dies würde dann zumindest zwei deutlich unterschiedene Entitäten erfordern, einen leeren Raum, wie auch immer er definiert sein mag, der als Gefäß dient, und dann dessen Inhalte, die, wie sehr sie auch kontaminiert sein mögen durch Affekte und Illusionen, das Gefäß selbst nicht beflecken.

MR Statt von separaten Entitäten würden wir eher von fundamentalen und spezifischen Aspekten sprechen. Das reine Bewusstsein ist nicht auf etwas festgelegt, ähnlich wie das Reflexionsvermögen des Spiegels. Vergleiche sind hilfreich, hinken aber natürlich immer. Hier ein weiterer: Die reine Bewusstheit könnte mit Töpfererde verglichen werden und die geistigen Konstrukte mit den verschiedenen Formen, in die diese gebracht werden kann. Gleichgültig, welche Form der Ton annimmt, er bleibt selbst im Wesentlichen unverändert.

WS Erfordert die Kultivierung eines solchen unbefleckten inneren Auges, eines idealen Spiegels, der von Affekten und Emotionen nicht berührt werden kann, nicht eine Dissoziation der Persönlichkeit? Wäre da nicht auf der einen Seite der unberührbare Betrachter, dessen Blick weder durch Emotionen, Affekte und Fehl-

wahrnehmungen getrübt werden kann, und auf der anderen der abgespaltene, fehlbare Teil des Ichs, der in Konflikte gerät und Situationen falsch einschätzt, weil er sich leidenschaftlich verliebt oder große Enttäuschungen erfahren hat? Ist es das Ziel mentaler Praktiken, eine solche Dissoziation des Ichs herbeizuführen? Was ist deine Erfahrung? Und siehst du in der Beförderung dieser Dissoziation – falls Meditation dieses Ziel hat – nicht ein gefährliches Experiment?

MR Es besteht überhaupt keine Dissoziation. Ganz im Gegenteil: Wir sprechen gerade von *nichtdualer selbsterleuchtender Bewusstheit*. Die Persönlichkeit ist nicht gespalten. Dem Geist wohnt die Fähigkeit inne, sich selbst zu beobachten. Eine Flamme braucht keine zweite Flamme, um sich selbst zu beleuchten. Ihr eigenes Licht reicht dafür aus.

Was ich sagen will: Man kann seine Gedanken betrachten, starke Emotionen eingeschlossen, wenn man mit dem Aspekt der reinen Achtsamkeit arbeitet, der nicht mit den Gedankeninhalten verknüpft ist. Gedanken sind Manifestationen der reinen Bewusstheit – wie die Wellen, die sich aus dem Ozean erheben und dann wieder in ihm auflösen. Der Ozean und die Wellen sind nicht wirklich verschieden. Normalerweise sind wir so mit den Gedankeninhalten beschäftigt, dass wir den grundlegenden Aspekt des Bewusstseins, die reine Bewusstheit, nicht bemerken, weil wir uns so sehr mit unseren Gedanken identifizieren. Das ist der Grund, weshalb wir uns leicht täuschen lassen und infolgedessen unter einer falschen Interpretation der Realität leiden. Beim buddhistischen Weg geht es um nichts anderes als um verschiedene Methoden, wie man mit solchen Täuschungen fertig wird. Nehmen wir die Erfahrung überschäumender Wut als Beispiel. Wir werden dann eins mit der Wut. Die Wut erfüllt unser ganzes Denken und Fühlen und überträgt ihre Verdrehung der Wirklichkeit auf Menschen und Ereignisse. Wenn wir von der Wut überwältigt werden, können wir uns nicht von ihr lösen. Und wir bewegen uns in einem quälenden Teufelskreis, da die Wut jedes Mal wieder neu entfacht wird, wenn wir die Person sehen, die uns geärgert hat, oder auch wenn wir nur an sie denken.

Obwohl Wut alles andere als ein schöner Geisteszustand ist, halten wir sie am Leben, gerade so, als ob wir immer wieder Feuerholz nachlegen. Manchmal werden wir fast süchtig nach der Ursache unseres Leidens. Doch wenn wir uns von der Wut lösen und sie leidenschaftslos mit reiner Achtsamkeit betrachten, dann erkennen wir, dass es sich eigentlich nur um einen Wust aus Gedanken handelt. Wut trägt keine Waffen, sie brennt nicht wie Feuer, und sie zerschmettert auch nicht wie ein Fels: Sie ist nichts weiter als ein Produkt unseres Geistes.

WS Folgt daraus nicht, dass positive Emotionen ebenso schädliche Auswirkungen haben, weil auch sie zu Fehlwahrnehmungen Anlass geben und folglich Leiden bewirken?

MR Nicht unbedingt. Es hängt alles von ihren Folgen ab, ob sie die Wahrnehmung verzerren und Ursachen von Leid werden. Wenn der Geist von altruistischer Liebe und dem starken Willen, den anderen vom Leiden zu befreien, erfüllt ist, dann stimmt sein Weltbild, denn er erkennt die Bande zwischen allen fühlenden Wesen, ihren Wunsch, Leid zu meiden und Glück zu erfahren. Wenn zudem altruistische Liebe frei ist von Bevorzugung, Besitzenwollen und Klammern, dann hat sie keine negativen Folgen. Anstatt Weisheit zu verschleiern, wird sie sich als der natürliche Ausdruck von Weisheit manifestieren.

Aber lass mich auf den Ärger zurückkommen. Statt zuzulassen, dass wir selbst zu Wut werden, sollten wir verstehen, dass wir nicht »Wut sind«.

Anschließend betrachten wir die Wut selbst und richten unsere Aufmerksamkeit ganz allein auf sie. Was passiert? Wenn wir aufhören, Holz ins Feuer zu legen, und nichts weiter tun als zusehen, dann wird das Feuer schon bald verlöschen.

WS Und so erginge es auch allen anderen Emotionen, der Liebe, der Empathie, der Trauer. Geht es dir um ein klares, von allen emotionalen Färbungen befreites Bewusstsein? Ich bezweifle sehr, dass solche emotionslosen Menschen überleben könnten, es sei denn, sie hätten das Privileg, in einer sehr geschützten Umgebung zu existieren.