



Ricard

Mingyur Rinpoche, ein Sohn des berühmten Tulku Ugyen Rinpoche, gehört zu den erfahrenen Meditierenden, die von amerikanischen Neurowissenschaftlern untersucht wurden.

„Gute Wissenschaftler haben einen offenen Geist“

Yongey Mingyur Rinpoche gehört zu den wenigen tibetischen Meistern, die sich intensiv mit den Wissenschaften auseinandergesetzt haben. Im Interview spricht er über Nutzen und Grenzen der Wissenschaft und die Bedeutung der Meditation für das Leben.

Interview mit Yongey Mingyur Rinpoche von Paul Syska

Frage: Sie haben großes Interesse an wissenschaftlichen Fragen. Was war der Auslöser dafür, dass Sie, ein tibetischer Mönch, sich für die Wissenschaft interessieren?

Mingyur Rinpoche: Als ich acht oder neun Jahre alt war, hat mich die Astronomie fasziniert. Ich wollte alles wissen über die Sterne, über die Galaxien, wie groß sie sind, wie weit weg sie sind, wie sie sich bewegen. Dann lernte ich den berühmten Neurowissenschaftler Francisco Varela kennen, der in Kathmandu Meditationsunterweisungen von meinem Vater [Tulku Ugyen Rinpoche] erhielt. Ihm konnte ich viele Fragen stellen.

Als ich 13 war, machte ich eine Dreijahresklausur. Danach besuchte ich die Shedra, die traditionelle buddhistische Universität. In den Ferien, die wir jedes Jahr hatten, luden mich Freunde und einige Zentren im Westen ein. Dort hatte ich auch Gelegenheit, an den *Mind&Life*-Konferenzen teilzunehmen.

Je mehr ich mich mit der Wissenschaft beschäftigte, desto größer wurde mein Interesse. Denn es gibt eine Menge Übereinstimmungen mit dem Buddhismus, vor allem, was die Physik und die Neurowissenschaften betrifft. Nehmen wir zum Beispiel die Atome. Vor ein paar Jahrzehnten noch glaubten die Wissenschaftler, Atome wären unteilbar und unvergänglich. Doch dann



fanden sie heraus, dass man Atome spalten kann, dass sie nicht beständig sind und dass es eine ganze Reihe subatomarer Teilchen gibt. Genau das hat der Buddha schon vor 2.500 Jahren gelehrt. Im Abhidharmakośa [Kompendium buddhistischer Philosophie aus dem 5. Jh. n. Chr., Anm. der Red.] werden acht bis neun Arten solcher Teilchen erwähnt.

Im Kontext der Quantenphysik haben die Atome keine Bedeutung mehr, das gilt ebenso für die Zeit und den Raum. Hier liegt die Verbindung zur Madhyamaka-Philosophie [der Leerheit, Anm. der Redaktion], denn wenn man ein Atom oder die Zeit genau studiert, dann gelangt man zur Leerheit.

Auch die Neurowissenschaften interessieren mich sehr. Ich habe mehrmals an Untersuchungen über das Gehirn von Langzeitmeditierenden teilgenommen. Diese Studien haben gezeigt, dass sich das Gehirn ständig verändert. Früher hatten die Wissenschaftler angenommen, die Neuronen, deren Verhalten und die Zellen selbst wären unveränderlich. Durch die Diskussionen mit den Neurowissenschaftlern habe ich drei wichtige Dinge gelernt: einmal den Nachweis der Neuroplastizität, also dass sich das Gehirn verändern kann. Das entspricht genau der buddhistischen Sicht, dass alles veränderbar ist und dass Körper und Geist dabei zusammenwirken.

Der zweite Punkt ist die Bestätigung, dass Meditation der beste Weg ist, sich zu verändern. Wissenschaftler sagen, man könne das Gehirn durch Drogen und Medikamente verändern, aber diese haben viele Nebenwirkungen und trüben den Geist. Meditation dagegen hat keinerlei Nebenwirkungen und wirkt präzise. Die dritte Erkenntnis ist, dass diese Veränderungen nicht nur einen positiven Einfluss auf das Gehirn haben, sondern auf den ganzen Körper, etwa das Immunsystem und zur Vorbeugung gegen Herzkrankheiten.

Frage: Ich habe viele buddhistische Mönche getroffen, die meinten, Wissenschaft sei nur weltliches Zeug und für religiöse Menschen irrelevant.

Mingyur Rinpoche: Nun, jeder hat da seine eigene Meinung. Wer den Buddhismus praktiziert, braucht die Wissenschaft nicht. Man kann auch ohne sie Erleuchtung erlangen. Aber wissenschaftliche Experimente und gegenseitiger Austausch sind auch für Buddhisten nützlich. Und auch dem Buddhismus kommt es zugute, wenn er Menschen mit ganz unterschiedlichen geistigen Fähigkeiten zugänglich gemacht wird. Als Buddhisten müssen wir uns weiterentwickeln und mit der Zeit gehen. Nur die Bedeutung der Lehre des Buddha dürfen wir nicht verändern. Diese Lehre muss authentisch und rein bleiben.

Sind Buddhisten Quantenphysiker des Geistes?

Frage: Ist das Verständnis der Quantenphysik vergleichbar mit dem Verständnis der Leerheit? Sind Buddhisten Quantenphysiker des Geistes?

Mingyur Rinpoche: Ja, ich glaube, dass die Quantenphysik dazu beiträgt, die unterschiedlichen Aspekte der Vergänglichkeit verständlich zu machen, was eine unbedingte Voraussetzung für das Verständnis der Leerheit ist. Die Quantenphysik hilft uns auch, das Abhängige Entstehen, also das Prinzip von Ursache und Wirkung, zu verstehen und damit auch die Leerheit.

Wenn Quantenphysiker sich die Zeit anschauen, die Atome, so finden sie heraus, dass diese Atome zu 99 Prozent leer sind; nur ein einziges Prozent existiert. Und wenn sie dieses eine Prozent anschauen, dann ist es wieder zu 99 Prozent leer, usw. Am Ende existiert gar nichts mehr. Und dann fragen sie sich: ‚Wer bin ich?‘. Dieser Gedanke, dass am Ende gar nichts mehr bleibt, macht ihnen zu schaffen. Aber im Buddhismus wird die Leerheit nicht als ‚Nichts‘ beschrieben – Leerheit ist alles, und alles ist Leerheit. Wie in einem Traum, wo nichts da ist, aber gleichzeitig doch alles da ist.

Im Traum sind ‚da sein‘ und ‚nicht da sein‘ eins. So ist es auch in der Realität. Damit haben die Wissenschaftler Schwierigkeiten. Manche sehen, dass nichts da ist, und können sich das gleichzeitige Vorhandensein dieses Nichts nicht erklären. Andere schauen auf das reale Vorhandensein und können sich wiederum nicht erklären, dass es in seiner Essenz leer ist. Diese Einheit von Erscheinen und Leerheit ist das eine Thema. Das andere ist, dass die Wissenschaftler auch nicht weiterkommen, wenn sie mit Hilfe ihres konzeptionellen Geistes die Leerheit untersuchen und dabei Subjekt und Objekt analysieren. Erst wenn sie über ihren konzeptionellen Geist hinausgehen, können sie die Leerheit erkennen.

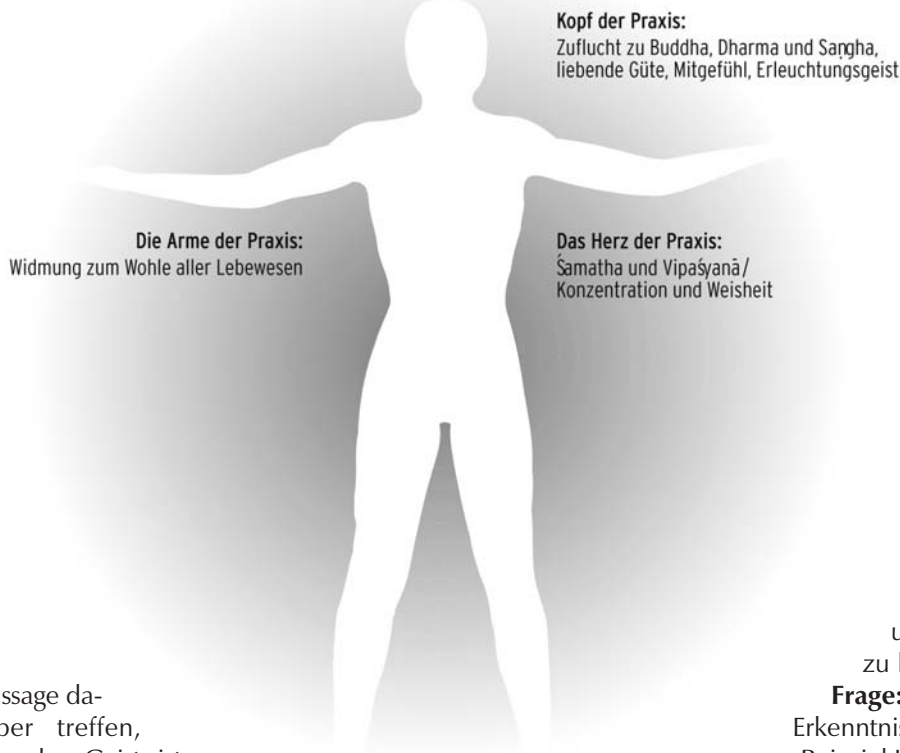
Neurowissenschaftler kennen den Geist nicht

Frage: Die Vorstellungen, die Buddhismus und Wissenschaft vom Geist haben, sind ziemlich unterschiedlich. Für Neurowissenschaftler sind Geist und Gehirn eins, also Materie. Für Buddhisten hat der Geist eine andere Qualität. Kann es hier eine Annäherung geben?

Mingyur Rinpoche: Neurowissenschaftler können keine



Die drei Glieder der Praxis



Aussage darüber treffen, was der Geist ist, ob er sich vom Gehirn unterscheidet oder ob Geist und Gehirn dasselbe sind. Davon verstehen sie nichts. Alles, was sie sehen, ist das Gehirn.

Der Buddha lehrte, dass der Körper wie ein Wagen ist und der Geist wie der Wagenlenker. Ein modernes Beispiel wäre, dass der Körper wie ein Flugzeug ist und der Geist wie dessen Pilot. Ein Flugzeug besitzt einen Computer als Gehirn, einen Motor als Herz, dazu noch Öl und Kerosin als Nahrung und elektrische Leitungen, die den Kanälen [skt. nadis] entsprechen. Aber ein Flugzeug braucht jemanden, der es fliegt.

Wenn wir allein die Funktionen des Gehirns und des Körpers betrachten, können wir daraus nicht folgern, dass es keinen Geist gibt. Selbst der Buddha sagte, dass wir den Geist nicht sehen können. Das können auch die Wissenschaftler nicht. Der Geist transzendiert die fünf Sinne.

Frage: Im Westen hat die Wissenschaft den Platz der Religion eingenommen. Die Wissenschaftler glauben, dass sie alles erklären können. Sehen Sie darin eine Gefahr?

Mingyur Rinpoche: Für uns als Buddhisten sehe ich darin keine Gefahr.

Frage: Und für die Gesellschaft, die Wissenschaft als Religion ansieht?

Mingyur Rinpoche: Ja, für sie schon. Für den, der anhaftet, wird alles zur Gefahr. Wer an der Wissenschaft festhält, wer glaubt, dass nur das, was er sieht, richtig und alles andere falsch ist, der ist weder ein guter Wissenschaftler noch ein guter Buddhist. Er ist nur seinen Vorstellungen verhaftet.

Das Wesen des Buddhismus ist, über Vorstellungen, über Religion, über Übertragungslinien hinauszugehen.

Wenn man an seiner Wissenschaft anhaftet, gefährdet man sich selbst. Gute Wissenschaftler haben einen offenen Geist und sind immer bereit, etwas Neues zu lernen.

Frage: Wie können wir wissenschaftliche Erkenntnisse und religiöse Vorstellungen wie zum Beispiel Karma und Wiedergeburt in Einklang bringen?

Mingyur Rinpoche: Wissenschaftler können keine Aussagen zu Wiedergeburt machen, es ist einfach nicht ihr Gebiet. Sie sind auch nicht dagegen, sie wissen einfach nichts darüber. Als der Buddha nach dem Ursprung von Saṃsāra gefragt wurde, also wie wir wiedergeboren werden und woher wir kommen, antwortete er sinngemäß: „Wenn ihr von einem giftigen Pfeil getroffen werdet, was ist dann das erste, das ihr tun müsst? Natürlich den Pfeil herausziehen. Fragen, woher der Pfeil kam oder wer ihn abgeschossen hat, sind nicht wichtig. Das Gift verteilt sich schnell im Körper und ihr werdet sterben.“

Wenn wir also die Frage nach dem Beginn von Saṃsāra, nach den vergangenen und zukünftigen Leben nicht beantworten können, macht das nichts. Es geht um das jetzige Leben. Wir sollten damit beginnen zu meditieren, ernsthaft und regelmäßig. Betrachten wir dann die Erfahrungen, die wir in der Meditation machen, studieren wir sie und denken über das Gelernte nach. Je mehr wir praktizieren, desto mehr wird sich uns der Sinn erschließen. Bis dahin sollten wir uns nicht zu viele Gedanken machen, wenn wir nicht alles verstehen. Wir müssen einfach weitermachen. Dann, nach und nach, werden wir immer mehr begreifen.

Frage: Ist es möglich, einen Konsens mit den Wissenschaftlern zu erzielen?

Mingyur Rinpoche: Im Moment sehe ich diese Möglichkeit nicht. Wissenschaftler haben viel über die Meditation herausgefunden. Aber das Thema Reinkarnation ist sehr schwierig, auch für einen Buddhisten. Der Buddhismus lehrt, dass es drei Arten von Phänomenen gibt: offenkundige, verborgene und besonders verborgene Phänomene. Die Reinkarnation ist ein Phänomen, das besonders verborgen ist. Nur der Buddha kennt alle Einzelheiten.

Es gibt nichts, was ein Bodhisattva nicht lernen sollte

Frage: Auch der Buddhismus erhebt den Anspruch, alles erklären zu können. Aber hatten nicht auch westliche Wissenschaftler und Philosophen wie Sokrates, Platon oder Kant hilfreiche Erkenntnisse?

Mingyur Rinpoche: Ja, natürlich. Der Buddhismus erhebt nicht wirklich den Anspruch, alles erklären zu können, und schon der Buddha forderte uns auf zu lernen. Er sagte, dass es nichts gebe, was ein Bodhisattva nicht lernen sollte. Wir sollten alles lernen.

Bücher von Yongey Mingyur Rinpoche



- ★ Heitere Weisheit: Wandel annehmen und innere Freiheit finden. Goldmann Verlag 2009
- ★ Buddha und die Wissenschaft vom Glück: Ein tibetischer Meister zeigt, wie Meditation den Körper und das Bewusstsein verändert. Arkana 2007

Als der Buddha lehrte, musste er sich auf die geistigen Fähigkeiten, auf die Mentalität der Menschen und auf das kulturelle Umfeld einstellen; der Buddha lehrte in Indien, innerhalb der indischen Kultur. Wir können jetzt diese Lehren so übernehmen, oder wir können sie an unsere heutigen Lebensumstände anpassen, z.B. indem wir die Wissenschaft und die Philosophie einbeziehen.

Frage: Welche Erfahrungen haben Sie mit westlichen Dharma-Schülern und Schülerinnen gemacht?

Mingyur Rinpoche: Meiner Ansicht nach hat Dharma nichts zu tun mit Begriffen wie westlich, östlich, indisch, tibetisch, europäisch oder amerikanisch. Der Dharma ist international. Die Essenz des Dharma verändert sich nicht. Nur, wie wir den Dharma praktizieren und leben, wie wir unseren Geist schulen, das unterscheidet sich.



Ich glaube, dass es für den Westen am wichtigsten ist, Studium und Praxis des Dharma miteinander zu verbinden. Wenn man den Buddhismus nur intellektuell angeht, ohne Meditation und ohne Praxis, dann wird alles zu trocken. Wenn wir aber nur meditieren und überhaupt nichts lernen, dann wird es auch schwierig. Wir müssen versuchen, diese beiden Seiten miteinander zu verbinden. Ein bisschen Studium, dann die Praxis, um die Bedeutung dessen, was wir gelernt haben, besser zu verstehen. Dann kann sich alles Weitere entwickeln.

Frage: Was ist für uns Westler das Wichtigste, wenn wir Dharma praktizieren?

Mingyur Rinpoche: Das Wichtigste sind diese drei Dinge: der Kopf der Praxis, das Herz der Praxis und die Arme der Praxis. Es ist wichtig, diese drei Glieder der Praxis miteinander zu verbinden. Manche Leute vergessen, was wir den Kopf der Praxis nennen: Das sind Zufluchtnahme zu Buddha, Dharma und Sangha sowie liebende Güte, Mitgefühl und der Erleuchtungsgeist.

Das Herz der Praxis sind Śamatha und Vipāśyanā oder, anders ausgedrückt, Achtsamkeit und Weisheit. Die Zweige der Praxis, die Arme, sind die Widmung zum Wohle aller Lebewesen. Was immer wir praktizieren – am Ende widmen wir es allen Wesen. Wir versuchen, anderen zu helfen. Wir können nicht allen helfen, aber wir tun unser Bestes und entwickeln ein gutes Herz. Wir sollten unsere Praxis mit in den Alltag nehmen. Das ist ganz wichtig. Sonst sitzen die vielen westlichen Praktizierenden auf ihren Kissen, und sobald sie aufstehen, sind Dharma und Praxis vergessen. ▀

Aus dem Englischen übersetzt von Hella Lohmann.

Yongey Mingyur Rinpoche, 1975 geboren, wurde vom 16. Karmapa als Tulku der Karma-Kagyü-Linie anerkannt. Mit neun Jahren nahm er seine buddhistischen Studien auf und ging mit 13 Jahren in eine Dreijahresklausur. Mingyur Rinpoche gilt als einer der bedeutendsten Meditationsmeister des tibetischen Buddhismus. Aufgrund seines wissenschaftlichen Interesses nimmt er seit Jahren an neurologischen Studien zur Wirkung von Meditation auf das Gehirn teil. Weitere Informationen unter <http://tergar.org/>