

Chögyam Trungpa  
Achtsamkeit, Meditation und Psychotherapie



Chögyam Trungpa

# Achtsamkeit, Meditation und Psychotherapie

Einführung in die buddhistische Psychologie

Aus dem Amerikanischen übersetzt  
von Michael Schäfer



Arbor Verlag  
Freiamt im Schwarzwald

Copyright © 2005 by Diana J. Mukpo  
Copyright © 2006 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag, Freiamt,  
by arrangement with Shambhala Publications, Inc.,  
P. O. Box 308, Boston, MA 02117, USA

Editor's Introduction © 2005 by Carolyn Rose Gimian  
Foreword by Daniel Goleman © 2005 by Daniel Goleman  
Foreword by Kidder Smith © 2005 by Kidder Smith

Titel der amerikanischen Originalausgabe:  
*The Sanity We Are Born With. A Buddhist Approach to Psychology*

Alle Rechte vorbehalten

1 2 3 4 5 Auflage  
06 07 08 09 10 Erscheinungsjahr

Titelfoto: © Klaus Ender, 2006  
Lektorat: Eva Bachmann  
Gestaltung: Rosalie Schnell  
Druck und Bindung: Westermann, Zwickau

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.  
Weitere Informationen über unser Umweltengagement  
finden Sie unter [www.arbor-verlag.de/umwelt](http://www.arbor-verlag.de/umwelt).

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)

ISBN 3-924195-98-6

# Inhalt

Vorwort von Daniel Goleman .....	7
Vorwort von Kidder Smith .....	9
Einleitung der Herausgeberin .....	17
Prolog: Die Begegnung von buddhistischer und westlicher Psychologie .....	33

## TEIL I

Meditation .....	45
1 Das Pferd zähmen, den Geist reiten .....	47
2 Das grundlegend Gute entdecken .....	51
3 Die vier Grundlagen der Achtsamkeit .....	57
4 Wie man Meditation angeht: Ein Vortrag für Psychologen	78
5 Dharma ist natürlich .....	94

## TEIL II

Geist .....	97
6 Geist: Das offene Geheimnis .....	99
7 Das spirituelle Schlachtfeld .....	106
8 Die Geburt des Ego .....	115
9 Die Entwicklung des Ego .....	122
10 Der Urgrund und die acht Arten des Bewusstseins .....	133

11 Der Intellekt .....	139
12 Die sechs Welten .....	155
13 Die fünf Buddha-Familien .....	169

### TEIL III

Psychologie .....	179
14 Ganz Mensch werden .....	181
15 Eine gesunde Umgebung schaffen .....	188
16 Die Einstellung zum Tod in der Beziehung zwischen Helfer und Patient .....	198
17 Ursprüngliche Gesundheit: Ein Gespräch mit Angehörigen verschiedener Heilberufe	206
18 „Maitri Space Awareness“ in einer buddhistisch-therapeutischen Gruppe .....	212
19 Aus einem Psychotherapie-Workshop .....	224
20 Ist Meditation Therapie? .....	230
Glossar .....	237
Dank .....	246
Eine kurze Biographie von Chögyam Trungpa .....	249
Anmerkungen .....	256
Ausgewählte Schriften von Chögyam Trungpa .....	260
Weitere Informationen .....	263

## Vorwort von Daniel Goleman

*Daniel Goleman ist Psychologe und Kognitionswissenschaftler und in Deutschland vor allem durch seinen Bestseller Emotionale Intelligenz (1996) bekannt geworden. Er lehrte als klinischer Psychologe an der Harvard-Universität und gab die Zeitschrift Psychology Today heraus. Auf Deutsch sind von ihm außerdem erschienen: Lebenslügen (1993) und Meditation – Wege nach innen (1994).*

Zeit: Das Jahr 1975. Ort: Ein Restaurant in Cambridge, Massachusetts. Chögyam Trungpa Rinpoche hatte mich zum Essen eingeladen, um mir von seinen Plänen für eine neue Bildungseinrichtung zu erzählen, das Naropa-Institut, das er gerade ins Leben rief. Irgendwann im Laufe des Gesprächs beugte er sich mit Verschwöreriemie über den Tisch, schaute mir tief in die Augen und sagte mit Nachdruck: „Der Buddhismus wird im Westen als Psychologie Fuß fassen.“

Diese These leuchtete mir sofort ein. Ich hatte vor kurzem in Psychologie promoviert und war nach einem Jahr weiterführender Studien in Sri Lanka und Indien als Gastdozent nach Harvard zurückgekehrt. Mein Thema war das Abhidharma, eine alte buddhistische Theorie des Geistes, die seit mindestens 1500 Jahren als praktische Psychologie Anwendung findet.

Natürlich hatte ich von diesem System in keinem meiner akademischen Seminare je etwas gehört. Die unausgesprochene Lehrmeinung (kulturell geprägt und von einer gewissen Arroganz) war die, dass psychologische Forschung erst ein Jahrhundert zuvor begonnen hatte, und zwar in Europa und Amerika – keiner meiner Psychologie-Professoren hatte je etwas von Abhidharma gehört. Ich verstand Rinpoches Bemerkung so, dass westliche Psychologiestudenten sehr bald von Abhidharma hören und dadurch zu eingehenderen buddhistischen Studien angeregt werden würden. Er selbst reicherte ja seine Vorträge mit Perlen

aus diesem üppigen psychologischen Schatz an und sparte nicht mit praktischen Tipps zu allen möglichen Fragen, ob es nun um die innere Einstellung beim Windelnwechseln oder das Transformieren von Aggression ging. Trungpa Rinpoche war einer der Ersten, die einem westlichen Publikum solche Einblicke vermittelten; mal ließ er sie locker in eine Diskussion einfließen, mal referierte er sie ausführlich.

Dieses Buch ist für all jene im Westen gedacht, die verstehen wollen, wie die buddhistische Psychologie die Situation des Menschen sieht, versammelt es doch lebenslange Einsichten von einem ihrer beredtesten Fürsprecher. Wie das westliche Denken umfasst auch der Buddhismus verschiedenste philosophische und psychologische Schulen. Davon sind mehrere hier vertreten, aber für die Leser, die auf den Geschmack gekommen sind, gibt es natürlich noch mehr zu erforschen. Chögyam Trungpa hat ein reichhaltiges Festmahl für uns angerichtet, das viele verlockende, faszinierende, köstliche Einblicke bietet, wie der Buddhismus unseren Geist und unser Leben betrachtet.

## Vorwort von Kidder Smith

*Kidder Smith ist Professor für Asienkunde und Chinesische Geschichte am Bowdoin College in Brunswick, Maine. Er ist Mitglied der „Denma Translation Group“, die eine viel gelobte Neuübersetzung von Sunzis Kunst des Krieges vorgelegt hat.*

Die Behauptung, dass wir alle geistig gesund<sup>1</sup> geboren werden, mag verblüffen, ja schockieren. Die buddhistische Tradition geht jedoch noch weiter und behauptet, dass wir auch jetzt, in ebendiesem Moment, geistig gesund und bei Verstand sind. Wie verwirrt wir uns auch erleben, welche Zweifel und Ängste auch immer in uns hochkommen, unsere grundlegende geistige Gesundheit ist auch dabei immer gegenwärtig. Man könnte sagen, dass dieses Buch die Wahrheit solch einer kühnen Behauptung aufzeigen will. Aber eigentlich liefert dieses Buch Ihnen, den Leserinnen und Lesern, ein Werkzeug, die Stichhaltigkeit dieser Behauptung selbst zu prüfen.

Dieses Werkzeug ist die Meditation. Wie Trungpa Rinpoche sagt, ist Meditation „ein Weg, die tatsächliche Natur des Geistes<sup>2</sup> ... zu klären“ (Seite 33). Insofern Psychologie die Untersuchung des Geistes ist, bietet uns die Meditation ein in seiner intimen Direktheit einzigartiges, praktisches psychologisches Verfahren. Wir studieren nicht das Erleben von jemand anderem, sondern unser eigenes. Und doch macht uns die Meditation, wie wir noch sehen werden, mit anderen Lebewesen genauso vertraut, wie wir es mit uns selbst sind.

Was ist Geist? Alles. Einen Hinweis darauf liefert uns die Tatsache, wie nahtlos unser Erleben verläuft. Sogar im Tiefschlaf ist unser Geist aktiv, bewusst, verarbeitet er Dinge. Wenn wir meditieren und uns aus nächster Nähe mit unserem Geist befassen, lässt er uns nie im Stich, nähert sich keinem Ende, versiegt nie. Nicht nur deckt unser Bewusstsein alles bequem ab, tatsächlich *ist* es auch all das, was es abdeckt – und alles

Vorstellbare oder Unvorstellbare darüber hinaus. Es ist schlichtweg endlos und ausweglos. Wenn wir einen Fluchtversuch planen, geschieht er schon in unserem Geist. Und wenn wir am Ziel sind, sind wir ebenfalls in unserem Geist dort.

Geist ist alles, was wir wissen. Er schafft unsere Welt. „Indem wir meditieren, befassen wir uns mit genau dem Geist, der unsere Brille entworfen und die Gläser in das Gestell eingesetzt hat, und mit genau dem Geist, der dieses Zelt hier aufgestellt hat. Dass wir hierher gekommen sind, ist das Produkt unseres Geistes ... Wir haben also eine lebendige Welt, eine Welt des Geistes. Wenn wir das erkennen, ist die Arbeit mit dem Geist keine mysteriöse oder abgehobene Sache mehr. Es geht nicht mehr um irgendetwas, das verborgen wäre oder irgendwo anders. Geist ist genau hier. Geist ist überall zu greifen. Er ist ein offenes Geheimnis“ (Seite 104 und 105).

Unverborgen, allgegenwärtig, nicht woanders, endlos, das ist eine ganze Menge. Wenn wir deshalb mit dem Geist arbeiten wollen, brauchen wir eine Disziplin mit einem ebenso weiten Horizont – die so simpel wie möglich ist. Sonst ist es so, als würden wir ein kunstvolles Porzellanservice mit Zinnkrügen und Silberbesteck entwerfen, um damit die Welt wie ein Festessen zu servieren. Wir hätten nie genug Teile in der richtigen Form, noch hätte die Welt jemals bequem darauf Platz. Im Gegenteil: Eigentlich brauchen wir nur einen sehr, sehr großen flachen Teller. Die Meditation ist dieser flache Teller; darauf hat alles Platz. Und so führt uns Trungpa Rinpoche Kapitel für Kapitel immer wieder zum Einfachen zurück. Wir müssen einfach nur hier auf der Erde sitzen. Wir atmen. Wir achten einfach nur auf diesen Atem.

Während wir uns damit anfreunden, nun praktisch nichts zu tun, stoßen wir auf unsere Denkprozesse. Zuerst bemerken wir vielleicht nur ihre Wertungen: angenehm, unangenehm oder neutral. Wenn wir vertrauter werden mit dieser Vorgehensweise, beginnen wir die subtile und komplexere Dynamik des Geistes zu bemerken. Dieses Thema sprechen einige Kapitel im zweiten Teil dieses Buches an: die acht Arten des Bewusstseins, die sechs Welten, die fünf Buddha-Familien und so weiter. Praktische Psychologie bedeutet hier, diese Muster zu erkennen, wenn sie sich zu zeigen beginnen, wie die Landschaft am Meeresboden, wenn der Sturm sich gelegt hat.

Aber schon bevor wir diese Klarheit zu bemerken beginnen, drängt uns Trungpa Rinpoche weiter ins tendenziell Peinliche: „Haben Sie keine Angst, sich lächerlich zu machen; fangen Sie eben als Dummkopf an. ... Die Techniken der Meditationspraxis sind nicht daraufhin angelegt, aktives Denken zu reduzieren. Sie liefern eine Methode, mit all dem umzugehen, was sich im Inneren abspielt. ... Wenn wir die Ecken und Kanten in uns entdecken, halten wir sie für antispirituell und versuchen, sie loszuwerden. Das ist der größte Fehler überhaupt bei der Arbeit mit unseren grundlegenden psychischen Mustern“ (Seite 83 und 84). Hier begegnet der Psychotherapeut seinem ersten Klienten: sich selbst. In der Praxis der Sitzmeditation ist er oder sie nicht verpflichtet, irgendetwas oder irgendwen zu reduzieren, zu verändern oder zurückzuweisen. Alles ist willkommen. Es sind alles einfach nur Gedanken. Sie zeigen sich in unterschiedlicher Intensität oder Überzeugungskraft und in endlosen Nuancen, aber ihre Natur ist immer die gleiche. Sie sind nur „*das, das, das*“ (Seite 68).

Indem wir mit diesem namenlosen „Das“ dasitzen, völlig untätig sind, zulassen, dass das Mysterium, das wir sind, immer und immer und immer wieder neu aufsteigt, wird irgendwann eines offensichtlich: Die Gedanken, die unsere Existenz zu bekräftigen scheinen und unser Wesen definieren, sind ziemlich fadenscheinig. Wenn wir sie direkt anschauen und versuchen, sie zum Zwecke einer genaueren Prüfung festzuhalten, schmelzen sie sofort dahin, verflüchtigen sich zu nichts. Wir haben nichts erreicht: Die Gedanken lösen sich von selbst auf, sogar ohne dass wir sie anschauen. Auch wenn wir es wollten, könnten wir sie nicht konservieren. Nun aber, da wir ihre totale Unbeständigkeit erlebt haben, haben sie das Geheimnis ihres Sekundentodes preisgegeben. Ihre Überzeugungskraft wird fortan nie mehr ganz dieselbe sein.

Diese Erkenntnis macht es uns möglich, uns in unserer angebotenen Sanftheit zu entspannen. Weil wir unseren Geist nicht als bedrohlich erleben, können wir, wie Trungpa Rinpoche oft sagt, mit uns Freundschaft schließen. Diese Freundschaft ist die Basis für jegliche Art von Beziehung. Vor allem ist sie auch das Modell für die psychotherapeutische Praxis:

„Das bedeutet zunächst einmal, dass wir mit unserer natürlichen Fähigkeit zu menschlicher Wärme arbeiten. Zuerst können wir Wärme

gegenüber uns selbst entwickeln und sie sich dann auf andere ausdehnen lassen. Das liefert die Grundlage für die Beziehung zu psychisch Kranken, zu anderen und zu uns selbst, alles im selben Rahmen. ... Ein Patient sollte spüren, dass Sie selbst Gesundheit ausstrahlen. ... Therapie muss auf gegenseitiger Wertschätzung beruhen. ... Man muss seine eigene Ungeduld loslassen und lernen, Menschen zu lieben. Das ist der Weg, grundlegende Gesundheit in anderen zu kultivieren“ (Seite 182, 184, 185 und 187).

In diesem Anerkennen einer grundlegenden Gesundheit unterscheidet sich die buddhistische Psychologie von allen anderen, die mir begegnet sind. Durch die Praxis der Sitzmeditation, während wir – plumps – mitten im Denkprozess unseren Gedanken beim Vergehen zuschauen, mitten in unserer völligen Unfähigkeit, unserer Geschichte oder der von irgendetwas anderem einen sinnvollen Handlungsfaden zu geben, stoßen wir direkt oder indirekt auf etwas, was immer da war. Trungpa Rinpoche nennt es das grundlegend Gute. Es wird auch Buddha-Natur, ursprüngliche Reinheit, wahre Natur des Geistes, Essenz des Dharma genannt. Es ist unsere uns angeborene geistige Gesundheit.

Ich glaube, dass viele von uns sich der Psychologie zuwenden, weil wir das Gefühl haben, dass irgendwie etwas nicht stimmt. Unsere Wissbegier in Bezug auf den menschlichen Geist kommt nicht von ungefähr. Mögen wir die Vorstellung von einer Erbsünde auch zurückweisen, das Erleben unserer eigenen geistigen und seelischen Verfassung hat sie noch nicht stichhaltig widerlegt. Die Praxis der Meditation jedoch, mit ihrer furchtlosen Erforschung und ihrem bedingungslosen Akzeptieren aller Formen des Bewusstseins, bringt uns unausweichlich zu einem tieferen Wissen. Wir erleben die fundamentale Makellosigkeit des Geistes, unseres Geistes, tatsächlich. Das ist kein blinder Glaube und kein Dogma, und wir können sie auch nicht willentlich herbeizaubern. Aber wir können sie auch nicht verfehlen, wenn sie sich in unserem Erleben zeigt. Und allmählich entwickeln wir ein Vertrauen in ihre ständige Präsenz, so wie wir wissen, dass unsere Lungen Luft zum Atmen finden werden, ein und aus, ein und aus. Wir müssen nicht extra daran denken.

An diesem Punkt können wir nicht mehr behaupten, dass wir oder irgendjemand anders im tiefsten Kern beschädigt ist. Im Gegenteil, „die Welt, in der wir leben, ist fabelhaft. Sie ist ausgesprochen brauchbar. ...

Wir sollten erkennen, dass in dem, was wir sehen, keinerlei Gier, Aggression oder Ignorierenwollen existiert. ... Was immer wir tun, ist heilig“ (Seite 49 und 50).

Diese sagenhafte Heiligkeit bedeutet, dass die buddhistische Psychologie kein Therapieren oder Heilen kennt. Im Märchen verwandelt sich der Frosch durch einen Kuss in einen Prinzen. Im Buddhismus wird der Frosch jedoch als Frosch gekrönt. Unser Brunnen ist ein Königsthron. „Man erkennt, dass man fähig ist, wie ein König oder eine Königin auf dem Thron zu sitzen. Das Majestätische dieser Situation zeigt einem, welche Würde darin liegt, einfach still dazusitzen“ (Seite 53). „Man bekommt deshalb allmählich das Gefühl, dass man, ohne Egozentrik, der König des Universums ist. Weil Sie das Unpersönliche begriffen haben, können Sie eine Persönlichkeit werden. ... Dieses Stadium heißt Erleuchtung“ (Seite 96).

An diesem Punkt kehrt sich unser Verhältnis zum Sein völlig um. Wir fangen nicht mehr mit unserem Erleben an und versuchen seine verwirrende Vielfalt auf der Suche nach Tiefe, Klarheit oder Buddha zu durchschauen. Stattdessen entdecken wir, wie wir im grundlegend Guten ruhen, und aus ihm entfaltet sich in seinem eigenen Rhythmus ständig unser Erleben. Wir brauchen keinen Klammergriff aufzubrechen, kein verkrampftes Herz. Wir können offen zu lieben anfangen mit einer Liebe, die weiß, wann etwas festzuhalten und wann loszulassen ist. Weil das so etwas Intim-Unpersönliches ist, können wir eine Persönlichkeit werden – und „ent-werden“.

Deshalb antwortete Trungpa Rinpoche, als er nach dem Unterschied zwischen Meditation und Psychotherapie gefragt wurde: „Der Unterschied liegt in der Einstellung des Einzelnen zu den Disziplinen Meditation und Psychotherapie. Bei der Psychotherapie im landläufigen Stil hat der Einzelne die Einstellung, dass er wieder gesund werden muss. Er sucht eine Technik, die ihm hilft, seine Beschwerden loszuwerden oder zu überwinden. Die meditative Einstellung akzeptiert auf eine gewisse Weise, dass Sie sind, was Sie sind“ (Seite 224). „So gesehen“, sagt er an einer anderen Stelle, „könnten wir sagen, dass Meditation keine Therapie ist. Wenn es auf dem spirituellen Weg oder bei irgendeiner spirituellen Disziplin irgendwo eine Vorstellung von Therapie gibt, dann wird sie von Bedingungen abhängig. ... Die Praxis der Meditation ist

die Erfahrung der Totalität. Man kann sie überhaupt nicht einordnen, sondern sie ist absolut universell“ (Seite 232 und 234).

Sollte also ein authentischer Psychologe Buddhist werden? Natürlich nicht. Wir könnten noch weiter gehen: Ein authentischer Psychologe muss *aufhören*, Buddhist oder Mensch aus dem Westen zu sein oder irgendetwas, was auf Begriffen, Doktrinen oder Schemata beruht. „Buddhistische Psychologie“ ist also ein seltsamer Begriff. Wir sind im Grund gar keine Psychen, das Ganze ist unlogisch, und der Buddhismus existiert nicht. „Im Grunde gibt es nur offenen Raum, den *Urgrund*, was wir wirklich sind. Unser grundlegendster Geisteszustand, vor der Erschaffung des Ego, sieht so aus, dass es eine grundlegende Offenheit gibt, grundlegende Freiheit, ein Gefühl der Weite; und diese Offenheit haben wir jetzt und haben sie immer gehabt. ... Wir sind dieser Raum, wir sind *eins* mit ihm“ (Seite 123 und 124)

Das sind Worte. Deuten sie auf die Wahrheit hin? Das müssen Sie entscheiden, liebe Leserinnen und Leser. Alles, was Sie brauchen, um diese Entscheidung zu treffen, besitzen Sie schon.

Chögyam Trungpa Rinpoche ist mein Lehrer. Ich bin in der Lage, dieses Vorwort zu schreiben, weil ich denselben Geist habe wie er. Und Sie sind in der Lage, es zu lesen, weil Sie diesen Geist auch haben. Er bildet die Grundlage der geistigen Gesundheit, auf der in jedem Moment diese ganze wunderbare, durchgedrehte, brodelnde Welt entsteht.

Mein eigener Entwicklungsweg ist in vielerlei Hinsicht den Grundlinien gefolgt, die ich skizziert habe. Meditation und Psychotherapie sind für mich eng miteinander verknüpfte praktische Wege der Befreiung geworden, die sich gegenseitig stützen. Sie gehen mit unbeschreiblicher Präzision auf den Geist ein und befreien seine Aktivität von innen heraus.

Ein paar persönliche Anekdoten illustrieren das vielleicht ein wenig. Jahrelang wurde ich immer dann, wenn Chaos ausbrach, zu einer Art Polizeihund, der sämtliche Blumenbeete zerwühlte, um den Schuldigen dingfest zu machen. Sowohl auf dem Meditationskissen wie auf der Couch des Therapeuten lernte ich jedoch, mitten in diesem Chaos zu ruhen. „Sie hasst mich, weil ...“ wurde einfach wieder zu Schmerz. „Ich hasse sie, weil ...“ wurde einfach wieder zu Wut und die einfach wieder

zu Schmerz. In diesem Schmerz gab es keine Rechtfertigung, kein Hin-und-her-Überlegen, keine angemessene Reaktion, keine wohlüberlegte Schuldzuweisung, keinen Versuch zu verzeihen, eigentlich nichts irgendwie Bedeutsames. Vor allem gab es kein Heilmittel. Es war einfach Schmerz. Ich entdeckte, dass ich Schmerz ertragen konnte, es tat halt nur ziemlich weh. Und dann tat es nicht mehr ganz so weh.

Das machte es mir möglich, meine Gefühle wie Kinder zu adoptieren – lebhaft, entzückend, impulsiv, stur, überzeugend und mit unfehlbarer Intuition, was ihre Welt betraf. Aber als ihr liebevoller Vater musste ich entscheiden, wie wir miteinander umgehen sollten.

Ich habe das auch mit anderen Menschen versucht, wenn sie vor meinem geistigen Auge auftauchten. Mein Vater ist in vielerlei Hinsicht ein schroffer, ehrgeiziger Mensch. Ich entsinne mich, wie ich im Büro meiner Psychotherapeutin saß und mich plötzlich wie ein König fühlte. Ich saß auf einem Felsblock auf dem Gipfel eines Berges, weit unter mir grünes Land bis zum fernen Horizont. Vor mir standen ein Dutzend Leute, darunter mein Papa. „Ich bin so froh, dass du gekommen bist“, sagte ich. Und wortlos machte ich ihn zu meinem Stellvertreter und gab ihm einen Platz direkt rechts neben meinem Thron. Wir hatten die perfekte Rolle für seine immer vorhandene, aber nur in extremen Situationen ausgesprochene wütende Missbilligung gefunden, eine, in der sie gewürdigt werden konnte.

War das mein Vater oder ich selbst? Wenn ich sage: „Ich liebe dich“, wessen Energie ist das? Wer ist dieses „Selbst“? Mein starkes Gefühl, ich selbst zu sein, dieses Hartnäckig-Individuelle und Isolierte, lockerte sich allmählich. Innen und außen waren schwerer zu unterscheiden. Und das grundlegend Gute fing an, in die Dinge einzusickern. Natürlich erlebten meine Frau und meine Töchter mich nicht immer so. Aber trotzdem war offensichtlich, dass es genug Liebe für alle gab, obwohl ich das gerne vergaß.

Ich erinnere mich auch an Therapiesitzungen, bei denen nichts passierte – ich schaute einfach meiner Therapeutin in die Augen und sie mir. Und irgendwann ging ich nicht mehr hin, zumindest für eine Weile. Denn obwohl die Muster des Ego von endloser Komplexität sind, gibt es Zeiten, in denen wir auch allein zu Einsicht gelangen. Dann ist unser Seelenleben nicht anders als das Wetter: Bei Regen ziehen wir

Hut und Mantel an, oder wir rennen nackt durch den Regen, aber beides kann man nicht richtig persönlich nehmen. Oder richtig ernst. Das setzt gigantische Energien für andere frei. Es zeigt uns auch die gesamte Existenz als ein weites Spielfeld für eine Liebe ohne Hintergedanken.

Sowohl die Psychologie als auch die Meditation haben eine spezielle Art, mit dem Geist zu arbeiten. Auf gekonnte Weise praktiziert, löst Psychotherapie die raffinierten Verkleidungen auf, mit denen wir unsere Gedanken und Gefühle maskiert haben, und sie stößt dabei auf ein uraltes Bauchgrimmen, das sie als Sprachrohr benutzt hat. Indem diese Muster ans Licht der Sonne kommen, werden sie durchsichtig – wir können sie durchschauen und dadurch mit einer gewissen distanzierten Höflichkeit mit ihnen umgehen.

Die Meditation führt uns in immer tiefere Schichten des Geistes. Zuerst genügt es vielleicht, einfach zu sehen, dass wir einen Geist *haben*, dass wir Geist *sind*. Allmählich jedoch und in blitzartigen Momenten erkennen wir, dass wir nicht deckungsgleich sind mit den Gedanken und Gefühlen, die uns ständig beschäftigen, die uns scheinbar definiert haben. Um sie herum ist Platz; noch besser: wir sind dieser Raum, und Gedanken und Gefühle ereignen sich hier als unsere Gäste. Und eigentlich ist dieser Raum Weisheit an sich und unsere Gedanken und Gefühle sind seine greifbare Intelligenz. Wir können uns in diese vibrierende Leere entspannen. Das ist der ganze Weg: diese Entspannung, dieses Die-Seele-baumeln-Lassen in der grundlegenden geistigen Gesundheit.

Meine Dankbarkeit an alle meine Lehrer, Eltern, Therapeuten und Freunde, an alle Wesen und Nicht-Wesen.

## Einleitung der Herausgeberin

*Achtsamkeit, Meditation und Psychotherapie – Einführung in die buddhistische Psychologie* ist eine Auswahl von Schriften des buddhistischen Meditationsmeisters Chögyam Trungpa Rinpoche. Sie präsentiert Einblicke in die Themen Meditation, Geist und Psychologie, die er in den Siebzigern und Achtzigern in Amerika westlichen Psychologen, Psychotherapeuten und Schülern der buddhistischen Meditation vermittelte. Im Grunde ist es ein Buch darüber, wie jeder von uns, wir alle, mit uns und anderen auf vernünftige und freundliche Weise arbeiten können. Darüber hinaus spricht der Autor im Rahmen der Diskussion über buddhistische Psychologie auch die speziellen Probleme und Bedürfnisse von Menschen unter extremem seelischem Leidensdruck an. Und er greift die Anliegen von Psychotherapeuten und Angehörigen anderer Heilberufe auf, die am seelischen Wohlbefinden ihrer Klienten genauso arbeiten wie an ihrem körperlichen.

Während der Autor anerkennt, dass viele Menschen professionelle psychologische Hilfe brauchen und dass es wichtig ist, für manche Patienten eine geeignete therapeutische Umgebung oder therapeutische Gruppe zu schaffen, besteht die Grundthese dieses Buches darin, dass alle Menschen in sich die Anlagen haben, um von Grund auf gesund zu werden. Immer wieder erklärt Trungpa Rinpoche, dass wir alle mit grundlegender geistiger Gesundheit geboren werden, die er auch als grundlegend Gutes, als Gesundheit oder Wachheit bezeichnet. Sich selbst und anderen zu helfen, auf diesen Boden der Klarheit und Gesundheit zurückzukommen, das ist der Weg und das Ziel der buddhistischen Psychologie, wie sie im hier vorliegenden Band präsentiert wird. Wie der Autor im Kapitel „Eine gesunde Umgebung schaffen“ formuliert:

„Man sollte danach Ausschau halten, wo die *Gesundheit* des Patienten herkommt. ... Jemand ist vielleicht paranoid und bedroh-

lich, aber wo kommt diese Genauigkeit her? Er oder sie ist vielleicht extrem neurotisch und destruktiv, aber wo ist der grundlegende Kristallisationspunkt dieser Energie? Wenn man die Menschen von diesem Standpunkt aus betrachtet, vom Standpunkt des grundlegend Guten, dann kann man anderen definitiv in irgendeiner Weise helfen“ (Seite 195/196).

Chögyam Trungpa widmete sein ganzes Leben der Arbeit mit anderen, um ihnen zu helfen. Die Tradition des buddhistischen Mahayana, die Grundlage seiner Ausbildung, spricht von der Verantwortung, die letztendlich jeder von uns übernehmen muss, alle fühlenden Wesen zu befreien – wobei man bei sich selbst anfängt, um für andere von Nutzen zu sein. Das ist Arbeit für andere in großem Stil!

Trungpa Rinpoche arbeitete tagaus, tagein mit anderen Menschen. Zehntausende führte er in die Praxis der Sitzmeditation ein und hielt Tausende von Einzel- und Gruppengesprächen ab. Die Leute suchten bei ihm Rat wegen ihrer Meditationspraxis, aber auch zu ihrer Lebensführung: wen sie heiraten, welchen Job sie annehmen, ob sie ein Geschäft gründen oder wieder die Schulbank drücken sollten. Rinpoche war bei ihnen, wenn sie starben, wenn sie Kinder zur Welt brachten, wenn sie meditierten, wenn sie heirateten und wenn sie krank waren. Die Leute kamen zu ihm, wenn sie deprimiert waren, wenn ihre Ehe zerbrach, wenn sie an Selbstmord dachten – in so ziemlich jeder Situation und jedem Gemütszustand. Wenn man auch nicht sagen würde, dass ein buddhistischer Lehrer dasselbe ist wie ein Psychologe, so erwartet man doch – vor allem in der westlichen Welt – von einem buddhistischen Lehrer, dass er sich mit vielen der Probleme befasst, mit denen es klinische Psychologen zu tun haben. Über diese Ähnlichkeit der beiden Tätigkeiten sagte Chögyam Trungpa: „Sie sollten das, was Sie tun, nicht als gewöhnliche medizinische Arbeit betrachten. Als Psychotherapeuten sollten Sie Ihren Patienten mehr Aufmerksamkeit widmen und an ihrem Leben Anteil nehmen. Diese Art der Freundschaft ist eine langfristige Verpflichtung. Sie ist fast wie die Lehrer-Schüler-Beziehung auf dem buddhistischen Weg. Sie sollten stolz darauf sein“ (Seite 187).

Für Chögyam Trungpa ging es in der Spiritualität, in der Psychotherapie und im Leben überhaupt darum, so vollständig wie möglich

Mensch zu werden, statt sich in etwas ganz anderes verwandeln zu wollen. Er schrieb, dass der „Geist nicht verändert oder ausgewechselt werden kann, nur ein Stück weit geklärt. Man muss zurückkommen auf das, was man ist, statt sich zu etwas anderem bekehren zu wollen“ (Seite 225). Es ist diese Weisheit – die Weisheit, wer wir sind –, die er leidenschaftlich vertrat und die hier als Grundlage für die Arbeit mit uns selbst und anderen präsentiert wird.

## Meditation, Geist und Psychologie

Dieses Buch zerfällt grob in drei Teile: Meditation, Geist und Psychologie. (Ich sage „grob“, weil Chögyam Trungpa oft über die Natur des Geistes spricht, wenn er die Meditation behandelt, und in vielen seiner Beiträge über Geist und Psychologie bezieht er sich wiederum auf die Meditation.) Das Buch beginnt mit dem Prolog „Die Begegnung von buddhistischer und westlicher Psychologie“, in dem die grundlegende Logik dargestellt wird, die das gesamte Material dieses Buches verbindet. Trungpa Rinpoche definiert hier ursprüngliche Gesundheit und erläutert, warum Meditation und die Untersuchung des eigenen Geistes als Grundlage für das Verständnis von anderen und die Arbeit mit ihnen wichtig ist. Teil eins, „Meditation“, stellt dann sowohl die Technik der Meditation vor als auch, was sie für das Verständnis der Natur des Geistes und für die Anwendung der gewonnenen Einsichten in unseren Beziehungen zu anderen bedeutet. Teil zwei, „Geist“, präsentiert Material zur Entwicklung des Ego aus buddhistischer Perspektive und behandelt Aspekte menschlicher Intelligenz, Wahrnehmung und Kognition. In diesem Abschnitt behandelt der Autor auch die Energie von Emotionen und die komplexen Gemütszustände, die wir kreieren. Teil drei, „Psychologie“, beleuchtet speziell die Arbeit mit anderen in einem therapeutischen Rahmen. Der kontemplative Ansatz, den Trungpa Rinpoche empfiehlt, beruht auf der Praxis der Meditation und den Einsichten, die aus dieser Praxis erwachsen. Wie der Autor sagt:

„Wenn Psychologen aus dem Westen den Buddhismus zu studieren beginnen, taucht fast immer eine wichtige Frage auf: Muss

man Buddhist werden, um etwas über den Buddhismus zu lernen? Die Antwort ist natürlich nein, aber es muss zurückgefragt werden: Was wollen wir denn lernen? Das Wichtigste, was der Buddhismus einem Psychologen aus dem Westen zu sagen hat, ist, wie man sich direkter auf das eigene Erleben einlässt, seine Frische, seine Fülle, seine Unmittelbarkeit. Dazu braucht man kein Buddhist zu werden, aber man muss Meditation praktizieren. ... Eine ordentliche Portion Meditation ist für die Arbeit mit uns selbst und anderen wirklich notwendig“ (Seite 35/36).

## Meditation

Wer bin ich? Was bin ich? Warum bin ich? Seit vielen tausenden von Jahren stellt sich der Mensch diese Fragen. Im Lauf der Zeit hat unsere Spezies viele Antworten formuliert, aber auch individuell ringt jeder Mensch mit diesen Problemen. Vorformulierte Antworten befriedigen uns irgendwie nicht, so entscheidend sind diese Fragen für das menschliche Dilemma. In der buddhistischen Tradition ermöglicht uns die Praxis der Meditation, diese Fragen auf eine direkte, empirische Weise zu untersuchen, statt uns irgendwelche Dogmen anzubieten.

Meditation ist eine uralte Methode, und doch ist sie für die Arbeit mit unserer gegenwärtigen Situation erstaunlich gut geeignet und anwendbar. Sie steht im Einklang mit vielen Entdeckungen, die westliche Psychologen im Lauf der letzten hundert Jahre gemacht haben. Buddhistische Meditation ermutigt uns, mit dem Erleben unseres eigenen Geistes anzufangen und diese durch Meditation gewonnene Erfahrung für eine Untersuchung dessen zu benutzen, was wir sind oder zu sein scheinen. Die buddhistischen Lehren empfehlen uns, unsere gewohnheitsmäßigen Denkmuster und die Art, wie sie unser Erleben bestimmen, genauer zu prüfen. So durch die Praxis der Meditation zu erforschen, wer wir sind, kann uns helfen, überflüssiges mentales Gepäck loszuwerden und unser Leben auf eine echte Weise zu leben. Das heißt nicht, dass wir zwangsläufig von all unseren Problemen befreit werden, aber durch den Blick darauf, *wie* unbehaglich wir uns oft fühlen, *wie* wir oft leiden, *wie* wir oft unzufrieden und ängstlich sind, beginnen wir

gleichzeitig zu begreifen, wie wir diese Misslichkeiten überwinden oder auflösen können.

Selbst innerhalb der buddhistischen Tradition gibt es viele Spielarten der Meditation. Es gibt bedeutende Unterschiede in den Techniken und wie sie angewandt werden, und das hat Einfluss darauf, wie man die Meditation erlebt und welche Schlussfolgerungen man vielleicht hinsichtlich der Natur des Geistes und der Wirklichkeit zieht. Man könnte sagen, dass diese Unterschiede vergleichbar sind mit dem Blick durch verschiedene Objektive. Wir können etwas mit dem bloßen Auge betrachten, wir können Linsen benutzen, die Kurz- oder Weitsichtigkeit korrigieren, wir können durch ein Mikroskop schauen, wir können ein Fernrohr nehmen und das All betrachten. Jedes Mal bietet sich uns ein anderer Anblick. Manche dieser Perspektiven bestätigen die alltägliche Auffassung von der Realität, manche zeigen uns einen Aspekt der Welt, der völlig anders ist als das, was wir vielleicht erwartet haben. Galileo Galilei wurde als Ketzer verteufelt, weil er beschrieb, was er sah, als er sein Fernrohr in den Himmel richtete. Die Meditation kann uns eine Perspektive bieten, die womöglich genauso revolutionär ist.

Jegliches Werkzeug, auch die Meditation, kann natürlich aber auch dazu benutzt werden, lediglich das zu bestätigen, was wir bereits glauben, wobei wir alles ignorieren, was mit unseren Ansichten über die Wirklichkeit nicht übereinstimmt. Oder aber wir können es dazu benutzen, mit einer offenen Einstellung das Terrain zu erkunden, was uns zu neuen Erkenntnissen führt. Chögyam Trungpas Ansatz war der des Forschers. Die Technik, die er lehrte, ermuntert uns, unsere Überzeugungen erst einmal auf Eis zu legen, ohne allzu viele vorgefasste Meinungen vorzugehen und ohne allzu viele Schlussfolgerungen weiterzumachen. Sei einfach. Sitz einfach. Warte mal ab. Das ist sein Rezept.

Gleichzeitig aber, als einer, der bereits ausgiebige Forschungsreisen unternommen und die Arbeit anderer Forscher zu Rate gezogen hat, informiert er uns auch über die Hinweisschilder, die sich auf dem Weg finden. Und er entlässt uns auch nicht einfach in den Dschungel, damit wir uns den Weg freikämpfen, sondern zeigt uns einen Weg, wie wir anfangen und wie wir weitermachen können; er gibt uns die Werkzeuge an die Hand, die wir für unsere Reise brauchen. Ganz einfach gesagt, sind das: unser Körper und unsere Sitzhaltung als Hilfsmittel zur Orientierung

und als Ausdruck unserer grundlegenden Wachheit und menschlichen Würde; unser Atem als Mittel, unsere reine Aufmerksamkeit zu fokussieren, als Erinnerung an unsere Lebenssituation, unsere Lebendigkeit und, in einer tieferen Dimension, als ein Mittel, unseren Geist mit Raum zu durchmischen; schließlich die Techniken, unsere Gedanken zu etikettieren – anzuerkennen, dass wir denken – und mit leichter Hand eine gewisse Bemühung aufzuwenden, damit wir in der Gegenwart bleiben und uns auf die Gegenwärtigkeit unseres Erlebens einlassen können. Er ermutigt uns, unser gesamtes Wesen und unser gesamtes Erleben auf das Meditationskissen zu bringen. Bring das Chaos; bring die Verwirrung; bring das Gepäck. Lass nichts weg; schiebe nichts zur Seite. Bring alles her. Klammere dich nicht daran fest, sondern lass es gut sein. Warte mal ab.

Chögyam Trungpas Ansatz bei der Meditation – ein Ansatz, der nicht zielorientiert ist – ist ein ziemlich radikales Rezept der Lebensführung. Die Technik, die er lehrte, beruht darauf, eine Wertschätzung für den gegenwärtigen Moment zu entwickeln, indem man sich auf ein nicht festgelegtes Daseinsgefühl einstimmt. Dieser Ansatz beruht nicht darauf, Konzentration zu entwickeln, obwohl er Bewusstheit<sup>3</sup> fördert. Er ist keine Entspannungstechnik, obwohl er hilft, ein Gefühl der Zufriedenheit zu entwickeln, indem man akzeptiert, was man ist. Er ist auch nicht in erster Linie eine Methode, Probleme zu überwinden oder Dinge zu ändern, die wir an uns selbst nicht mögen. Dieser Ansatz umfasst vielmehr den Reichtum und die Komplexität – sogar das Chaos – unseres Erlebens. Er beruht darauf, dass man sich für sich selbst öffnet, statt etwas verdrängen oder verändern zu wollen. Chögyam Trungpa sagte ganz oft, Meditation heiße, Freundschaft mit sich selbst zu schließen.

Man könnte sagen: Weil durch die Praxis der Meditation, so wie er sie präsentierte, nichts verändert wird, wird alles verwandelt. Wenn wir aufhören, auf uns einzuprügeln und zu denken, dass mit uns etwas nicht stimmt, bringt das eine fundamentale Erlösung mit sich und lindert unser Leiden und unsere Ängste. Statt ein künstliches Werkzeug zur Überwindung unserer Verwirrung zu fabrizieren, bringt uns die Meditation in Verbindung mit der Klarsicht und der Wachheit, die unserem Erleben inhärent sind. Während uns die Meditation also helfen kann zu sehen, dass viele unserer festgelegten Vorstellungen über uns

selbst und unsere Welt fragwürdig sind, so ist sie doch andererseits keine Technik, die uns entmutigen, deprimieren oder den Boden unter den Füßen wegziehen sollte. Sie ist eher ein Weg, unser Leben, uns selbst und andere zu *bejahren*.

Manchmal müssen wir uns in der Meditationspraxis auch mit unseren schwierigen Seiten auseinandersetzen. Wir sollten jedoch erkennen, dass es grundlegende Intelligenz ist, die uns überhaupt befähigt, hinzuschauen und unser Leben zu untersuchen. Ohne sie könnten wir die Fragen gar nicht stellen. Diese Erkenntnis könnte für uns der erste echte Schimmer grundlegender geistiger Gesundheit sein. Wenn wir unsere eigene Wachheit zu würdigen beginnen, sehen wir auch, dass das menschliche Leben insgesamt etwas Machtvolles und Heiliges hat. Dieser Kontakt zu einer größeren Dimension ist die Basis dafür, andere wertzuschätzen und ihnen von da aus wirklich zu helfen.

Trungpa Rinpoche hatte das Gefühl, dass westliche Adepten der Meditation, wie auch westliche Therapeuten und Therapien, oft unter mehr oder weniger starken Nachwirkungen des Glaubens an die „Ersünde“ litten. Er sprach in diesem Zusammenhang von einer Fixierung auf Gefühle der Schuld und der Verdammnis, dem Gefühl, wir würden etwas Böses tun oder uns sei etwas Böses angetan worden, und das sei die Wurzel unserer Probleme. Im Gegensatz zu diesem Schuldgefühl, das er als etwas dem Buddhismus völlig Fremdes ansah, sprach er vom „grundlegend Guten“ als der Grundlage des Erlebens und der Meditationspraxis. Das „grundlegend Gute“ ist gut ohne Kontrast zu „schlecht“, ist Gutes als Boden jeder Erfahrung, bevor die Polarität von Gut und Schlecht überhaupt einsetzt. Von diesem Standpunkt aus ist irgendeine Sünde oder ein Verbrechen nicht die *fundamentale* Ursache unseres Problems, wenn auch vielleicht ein verschärfender Faktor. Wir brauchen keine Angst zu haben, dass wir, wenn wir uns öffnen, bei uns einen schrecklichen Defekt oder ein schreckliches Geheimnis entdecken. Wenn die Wolken der Verwirrung sich verziehen, entdecken wir, dass ein schlichtes Missverständnis vorliegt, und das entpuppt sich als unser irriger Glaube an ein feststehendes Selbst oder Ego. Wir entdecken, dass unser Wesen wie die Sonne ist, die am Himmel scheint: strahlend und von Grund auf ungehindert. Die Entdeckung des „Mythos Ego“ führt uns zum zweiten Teil des Buches.

## Geist

Teil zwei, „Geist“, präsentiert Schriften über die Natur des Geistes und die Entwicklung des Ego aus buddhistischem Blickwinkel. Dieser Abschnitt untersucht einige der Einsichten, die sich ergeben, wenn man das eigene Erleben durch das Vergrößerungsglas der Meditation betrachtet. Wo die klinische Psychologie im Westen mit der Untersuchung oft im Stadium voll entwickelter Gedanken, Emotionen und Gemütszustände ansetzt, beginnt der buddhistische Ansatz auf einem fundamentalen Niveau und betrachtet die Bausteine und grundlegenden Funktionen des Geistes, des Intellekts und des Selbst. Der Ansatz, den Trungpa Rinpoche präsentiert, beginnt mit grundlegendem Raum, einem offenen Raum, der mit dem ursprünglichen Zustand der Intelligenz und Wachheit zusammenhängt, der sich durch alles Erleben hindurchzieht. Die verschiedenen Komponenten dessen, was wir gewöhnlich für unser Selbst oder unser Ego halten, erwachsen auf diesem oder inmitten dieses grundlegenden Bodens. Wenn wir in Panik geraten – als Reaktion auf den verunsichernden Aspekt dieser Offenheit –, versuchen wir, die offene Weite einzufrieren, und wir erschaffen die Welt der Dualität, die Welt des Ego. In den buddhistischen Lehren wird Ego als eine überflüssige und trügerische Kreation betrachtet, eine dualistische Selbstbesessenheit, die uns an einer echten Wertschätzung für unser Leben hindert. Es wird als Flickwerk betrachtet, das keine echte Substanz hat, keine wirkliche Existenz. Es ist voller Löcher wie ein Schweizer Käse, und auch der Käse ist nur heiße Luft. Während dies bestimmten Ansichten im Westen fremd zu scheit, steht es doch mit verschiedenen psychologischen Ansätzen im Einklang, die den Wert von Verletzlichkeit, Flexibilität und Offenheit für Veränderungen betonen. Das Durchschauen des „Mythos Ego“ hat die Kehrseite, dass wir wieder in Kontakt kommen mit der grundlegenden offenen Weite und diesen Zustand der Egolosigkeit als grundlegende Gesundheit erkennen, als einen ursprünglichen Seinszustand, den wir alle besitzen.

Hier findet sich auch Material über die verschiedenen Wissens- und Intelligenzfunktionen, die der Geist zeigt. Auf Tibetisch heißen sie *sems*, *rikpa*, *lodrö* und *yi*. Es sind Werkzeuge oder Wege des Erkennens, Aspekte unserer Intelligenz und wie wir sie anwenden, im Gegensatz

zu den Aspekten oder Komponenten, den Skandhas, des Ego. Die Skandhas sind aufeinander aufbauende Schichten (*skandha* bedeutet wörtlich „Haufen“) von Komplikationen und Konfusion, die wir kreieren, um die grundlegende Offenheit und Weiträumigkeit des Seins zu übertünchen.

Im Abschnitt „Geist“ präsentiert Chögyam Trungpa auch die sechs Welten der Existenz, die als fixe Ideen oder Halluzinationen beschrieben werden, die wir kreieren – auch wenn wir sie oft als von außen erzeugt oder aufgedrängt erleben. Chögyam Trungpa bezeichnet sie manchmal als „Stile der Gefangenschaft“. Die sechs Welten hängen traditionell mit den buddhistischen Lehren über das Rad des Lebens zusammen und werden beschrieben als tatsächliche Himmels- und Höllenwelten inklusive allem dazwischen – der Welt der eifersüchtigen Götter, der Welt der Menschen, der Welt der Tiere, der Welt der hungrigen Geister. Chögyam Trungpa macht dieses Material zugänglich und aufschlussreich, indem er diese Welten den emotionalen und psychischen Zuständen zuordnet, die wir alle täglich durchleben.

Zum Schluss gibt es in Teil zwei ein Kapitel über verschiedene Stile der Wahrnehmung, die Chögyam Trungpa auch auf verschiedene Persönlichkeitstypen und Emotionen bezieht. Diese Darlegungen beruhen auf den tantrischen Lehren des tibetischen Buddhismus zu den „fünf Buddha-Familien“. Diese Lehren stellen eine Kategorisierung verschiedener Eigenschaften oder Stile dar, die für Verwirrung wie auch für Weisheit charakteristisch sind. Anders ausgedrückt, beschreiben die Buddha-Familien Energie, sowohl neurotische Energie als auch die erleuchtete Energie, die transformiert oder hinter jedem neurotischen Gefühlsausbruch entdeckt werden kann. Chögyam Trungpa war, glaube ich, der Erste, der die Lehren über die Buddha-Familien so direkt auf die Psychologie und Persönlichkeit des Menschen angewandt hat. Sowohl in seine eigene künstlerische Arbeit und in die mit anderen Künstlern wie auch bei seiner Arbeit mit Psychologen im Bereich der psychiatrischen Vorsorge brachte er dieses Material ein. Für ihn waren die fünf Buddha-Familien einer der Lehrinhalte aus der tantrisch-buddhistischen Tradition, mit dem die westliche Kultur und Denkweise sofort etwas anfangen konnte. Bis heute ist dies der Bereich, wo seine Leistungen am deutlichsten bahnbrechend sind.

## Psychologie

Teil drei des Buches schließlich, „Psychologie“, präsentiert Schriften zur Umsetzung buddhistischer Psychologie und Meditation innerhalb der westlichen Psychologie, Psychotherapie und generell bei der Arbeit mit anderen im Rahmen einer heilenden Beziehung. Ein kurzer Abriss von Chögyam Trungpas Beschäftigung mit westlicher Psychologie soll hier als Grundlage dienen, um seine Thesen zu diesem Thema würdigen zu können.

Nach seinem ersten Kontakt mit westlichen Ansichten über den Buddhismus, denen er in den sechziger Jahren in Indien und England begegnete, war Trungpa Rinpoche klar, dass im Westen eine gewisse Verwirrung herrschte, weil der Buddhismus für eine Religion gehalten und buddhistische Meditation irrigerweise oft als eine Form der Anbetung oder als ein Mittel, einen veränderten oder höheren Bewusstseinszustand zu erreichen, betrachtet wurde. Viele der Menschen, denen er im Westen als erste begegnete, verstanden Meditation nicht als Methode, die Natur des eigenen Geistes zu untersuchen.

Von allen Schulen des buddhistischen Denkens war der tibetische Buddhismus, wegen der Komplexität seiner Rituale und Symbolik und wegen seiner Darstellungen tantrischer „Gottheiten“ wahrscheinlich die am meisten missverstandene. Vielen Beobachtern im Westen schien der tibetische Buddhismus ein System der Anbetung oder der Vereinigung mit den Göttern zu sein, ein Versuch, in den Besitz göttlicher oder gar schwarzmagischer Kräfte zu gelangen.<sup>4</sup> Ohne ein Verständnis der im tibetischen Buddhismus verwendeten Symbolik war es schwer zu begreifen, dass die abgebildeten Gottheiten eigentlich Darstellungen der vielen Facetten des menschlichen Geistes und seiner Myriaden von Gedanken und Gefühlen waren.

Als er Anfang der Sechziger in den Westen kam, um in Oxford zu studieren, erkannte Chögyam Trungpa bald, dass in der Sprache der Psychologie die buddhistischen Lehren besser zu vermitteln sein würden, als das in der Sprache westlicher Religion bisher gelungen war. Sehr früh wählte er den westlichen Fachausdruck „Ego“ als Bezeichnung für die Erfahrung quälender Selbstbezogenheit<sup>5</sup> und prägte den Ausdruck „Egolosigkeit“ als Bezeichnung für die in der Meditation gewonnene

Einsicht in die nichtige oder illusorische Qualität des Selbst und seiner Gewohnheitsmuster. Dies dürfte wahrscheinlich als sein wichtigster Beitrag zum Verständnis des Buddhismus im Westen gelten. Sogar das *Oxford English Dictionary* führte in seiner zweiten Auflage unter dem Stichwort „Ego“ Trungpas Gebrauch des Wortes „Egolosigkeit“ auf.<sup>6</sup> Er benutzte auch das Wort „Neurose“, aber nicht in erster Linie als Diagnose für eine Geisteskrankheit. Neurotischer Geist war vielmehr die Verzerrung, die aus der allgemeinmenschlichen Erfahrung entsteht, aus Gewohnheit am Glauben an ein feststehendes und separates Selbst festzuhalten. Ab den siebziger Jahren wählte er Ausdrücke und Formulierungen wie „Angst“, „Depression“, „Schuldgefühle“, „neurotische Denkmuster“ oder „unbewusste Tendenzen“ und beschrieb damit verwirrte und schmerzvolle Erfahrungen, die uns allen vertraut sind und durch die Praxis der Meditation angegangen werden können. Dieses psychologische Vokabular im Zusammenhang mit buddhistischer Praxis zu gebrauchen kommt uns heute völlig normal vor, war aber in den Siebzigern eine Pioniertat.

In England machte Chögyam Trungpa in den sechziger Jahren die Bekanntschaft des englischen Psychoanalytikers R. D. Laing, der ihn in einige der radikaleren Ansätze westlicher Psychologie einführte. In Amerika sprachen er und der Zen-Meister Shunryu Suzuki Roshi zu Anfang der Siebziger oft über den Aufbau einer therapeutischen Wohngemeinschaft für die Arbeit mit geistig verwirrten Menschen. Leider starb Suzuki Roshi Ende 1971 an Krebs. Chögyam Trungpa arbeitete jedoch weiter an diesen Plänen, und 1972 gründeten er und eine Gruppe seiner Schüler, die seine Ausführungen zum Thema Psychologie wie auch die Arbeit einiger westlicher Psychologen studiert hatten, im Norden des US-Staates New York eine therapeutische Gemeinschaft, um dort Klienten mit schweren psychischen Problemen zu behandeln. Chögyam Trungpa hatte eine auf konkreten Erfahrungen basierende Methode namens „Maitri Space Awareness“ entwickelt, bei der eine Reihe speziell entworfener Räume und Körperhaltungen zum Einsatz kam, die die Neurose schärfer akzentuierten, so dass sie klar erkannt und direkt bearbeitet werden konnte. Er entwickelte „Maitri Space Awareness“ gemäß seinem psychologischen Verständnis der fünf Buddha-Familien, die in Teil zwei beschrieben werden. Seine frühen

Gedanken zum Thema „Space Awareness“ werden in Teil drei dieses Buches vorgestellt, im Kapitel „Maitri Space Awareness“ in einer buddhistisch-therapeutischen Gruppe“.

Als sich herausstellte, dass sie für die Behandlung schwerer geistiger Krankheit unzureichend ausgebildet waren, begannen die Schüler, die das „Maitri“-Team bildeten, sich mit Hilfe der von Chögyam Trungpa entwickelten Techniken weiterzubilden und ihre eigene Psychologie zu studieren. Diese kombinierte Form der Arbeit mit „Maitri Space Awareness“ hat sich bis heute fortgesetzt.

1974 gründete Chögyam Trungpa das „Naropa-Institut“ (mittlerweile „Naropa-Universität“) in Boulder, Colorado. Von Beginn an umfasste diese vom Buddhismus inspirierte weiterführende Bildungseinrichtung das Studium kontemplativer Psychologie. Viele von Chögyam Trungpas Ansichten und Einsichten psychologischer Art wurden in das Programm integriert. Noch heute ist „Maitri Space Awareness“ ein Teil der Naropa-Ausbildung in kontemplativer Psychologie.

Trungpa Rinpoche arbeitete eng mit den Dozenten und Studenten von Naropa zusammen, und eine Reihe der Artikel über Psychologie, die im vorliegenden Band enthalten sind, beruht auf seinen Diskussionen mit Studenten und Dozenten dieses Fachbereichs. (Heute bieten die verschiedenen Naropa-Fachbereiche mehrere verschiedene Psychologie-Studiengänge an. Ursprünglich gab es aber nur einen Fachbereich.) Angelockt von Chögyam Trungpas Reputation strömten in den siebziger und achtziger Jahren Scharen von Therapeuten und Psychologen nach Naropa, um zu studieren und zu unterrichten. Viele blieben dort und halfen beim Aufbau von Naropas Psychologie-Studiengang. Es wäre nicht übertrieben zu sagen, dass Hunderte, wenn nicht Tausende von klinischen Psychologen, Psychotherapeuten oder Psychiatern durch ihre Verbindung zu Naropa von Chögyam Trungpas Einsichten über Psychotherapie und die Natur des Geistes beeinflusst worden sind.

Chögyam Trungpa pflegte eine enge Beziehung zu Dr. Edward Podvoll, dem Direktor des Naropa-Fachbereichs Psychologie von 1977 bis 1990. Ed arbeitete mit Chögyam Trungpa an der Herausgabe einiger Artikel, die hier in diesem Buch enthalten sind. Eine wichtige Sache, die sich aus Naropa und der fruchtbaren Zusammenarbeit zwischen Dr. Podvoll, seinen Studenten und Chögyam Trungpa ergab,

war der Aufbau der „Windhorse Community Services“ zur intensiven Arbeit mit psychisch schwer gestörten Menschen. Ein Windhorse-Team richtet eine Therapie-Wohnung für den Klienten ein und lebt mit ihm oder ihr während der Behandlung zusammen. In dieser Situation wendet das Team viele der Prinzipien buddhistischer Psychologie an, die Chögyam Trungpa formulieren half. Windhorse begann in den Achtzigern in Boulder, Colorado, mit einer oder zwei solcher Therapie-Wohnungen. In der Region um Boulder gibt es mittlerweile vierzig Therapie-Wohngemeinschaften, außerdem weitere in Northampton, Massachusetts, sowie in Wien und Zürich. In Nordamerika und Europa gibt es auch einige Studiengruppen zum Windhorse-Modell.

Chögyam Trungpa hatte auch viel Kontakt zu Vertretern und Anhängern der transpersonalen Psychologie in Nordkalifornien. Eines der Kapitel dieses Buches, „Ursprüngliche Gesundheit: Ein Gespräch mit Angehörigen verschiedener Heilberufe“, wurde zuerst im *Journal of Transpersonal Psychology* veröffentlicht. Schon 1971 gab Chögyam Trungpa bei der nationalen Konferenz der „Association for Humanistic Psychology“ in Washington eine Präsentation zum Thema Meditationspraxis. Dieser Vortrag wurde ebenfalls für die Veröffentlichung im *Journal of Transpersonal Psychology* vorbereitet, wo er 1973 erschien. Im vorliegenden Band erscheint er in Teil eins unter dem Titel „Wie man Meditation angeht: Ein Vortrag für Psychologen“.

Der dritte Teil dieses Buches, „Psychologie“, enthält eine Reihe von Vorträgen über die Anwendung von Meditation bei einer Therapie und in der westlichen Psychologie generell, die Chögyam Trungpa vor Psychologen, Psychologiestudenten und seinen eigenen Buddhismus-Studenten hielt. Viele davon erschienen ursprünglich als Zeitschriftenartikel und sind schon seit Jahren in fotokopierter Form unter denen im Umlauf, die sich für Chögyam Trungpas Arbeit interessieren.<sup>7</sup>

In all seinen Beiträgen über Psychologie präsentiert Chögyam Trungpa einen Ansatz, der auf den aus der Meditationspraxis erwachsenden Einsichten beruht, auf dem Verständnis, das man für seinen eigenen Geist entwickelt, und auf der Praxis der Meditation in allen Aktivitäten des eigenen Lebens. Die Verbindung zwischen formeller Praxis und alltäglichen Lebenssituationen war etwas, auf das er bei sei-

ner Vermittlung der buddhistischen Lehren im Westen früh Wert legte. Nicht umsonst lautete der Titel seines ersten Buches, 1969 in England veröffentlicht, *Meditation in Action*. Angesichts dieser Zielrichtung seiner ganzen Arbeit überrascht es nicht, dass er Erkenntnisse aus der buddhistischen Tradition auf die psychotherapeutische und klinisch-psychologische Arbeit – sowie auf eine Reihe anderer „weltlicher“ Disziplinen des Westens – übertrug.

Obwohl Trungpa Rinpoche ziemlich detaillierte Ratschläge erteilt, was die Arbeit mit anderen auf einer geistig gesunden und mitfühlenden Grundlage angeht, so ist sein Rezept gleichzeitig doch breit angelegt und von großer Tragweite. Im Artikel „Ganz Mensch werden“ beispielsweise beginnt er die Diskussion des Themas mit der Bemerkung: „Die grundlegende Arbeit in einem Heilberuf besteht generell und besonders bei Psychotherapeuten darin, ganz Mensch zu werden und diese Qualität des Ganz-Mensch-Seins in anderen zu wecken, die ihr Leben als sinnlos empfinden“ (Seite 181).

Wie wichtig grundlegende geistige Klarheit und Gesundheit als Grundlage für die Arbeit mit einem selbst und anderen ist, wird in diesem ganzen Abschnitt immer wieder betont. Chögyam Trungpa hebt hervor, dass wir jederzeit mit grundlegender Gesundheit in Verbindung sind und diese nichts Künstliches, sondern naturgegeben ist. Er schreibt:

„Zuerst kommt die Gesundheit: Krankheit ist sekundär. Gesundheit *ist*. Gesund zu sein heißt also, von Grund aus wohlauf zu sein, wobei Körper und Geist in einem Seinszustand synchronisiert sind, der unzerstörbar und gut ist. Diese Einstellung ist nicht nur den Patienten zu empfehlen, sondern auch den Helfern oder Ärzten. Beide Seiten können sie sich zu eigen machen, weil dieses naturgegebene, grundlegende Gutsein immer und in jeglicher Interaktion eines menschlichen Wesens mit einem anderen da ist“ (Seite 181).

Der Autor betont auch, wie wichtig es ist, eine kultivierte Umgebung für andere zu schaffen, eine, die sowohl dem Helfenden wie auch dem Klienten das Gefühl gibt, dass sie und das Leben heilig sind. Er spricht über die elementaren menschlichen Erfahrungen von Verlust und

Vergänglichkeit und dass es Heilungsprozesse positiv beeinflusst, wenn man sie akzeptiert.

Trungpa Rinpoche hebt hervor, dass Ressentiments und Aggressionen die Wurzel tiefgreifender psychischer Probleme sind: „Wenn es in irgendeinem Bereich des Umfelds, in dem man aufwächst, Aggression und Antipathie gibt, ist das vom buddhistischen Standpunkt aus ein Nährboden für Wahnsinn“ (Seite 189). Die Entwicklung eines ausgeglicheneren und aggressionsfreien Umfeldes kann helfen, Maitri zu kultivieren, eine durch und durch freundliche und mitfühlende Einstellung, die Angst und Aggression überwinden kann, bei einem selbst und bei anderen. „Der Schlüssel zur Überwindung von Aggression ist, ein natürliches Vertrauen zu sich selbst und in die Umgebung, in die eigene Welt, zu entwickeln. Im Buddhismus wird dieses Selbstvertrauen Maitri genannt“ (Seite 191).

Der Zusammenhang dieser Beiträge zur therapeutischen Praxis mit der Praxis der Meditation muss unbedingt hervorgehoben werden. So schreibt Chögyam Trungpa im Prolog „Die Begegnung von buddhistischer und westlicher Psychologie“:

„Westliche Psychologen haben mich gefragt, ob die direkte Erfahrung der Meditation wirklich notwendig ist. Sie wollten wissen, ob die ‚interpersonelle Ausbildung‘ nicht genügt. Darauf würde ich antworten, dass die interpersonelle Ausbildung allein zu kurz greift. Zunächst ist es notwendig, den eigenen Geist zu studieren und zu erleben. Dann kann man den Geist in der interpersonellen Situation präzise studieren und erleben“ (Seite 37).

Die vorhergehenden Artikel über Meditation und Geist ermöglichen es dem Leser, die Methode zu verstehen, die zu dieser Auffassung von der menschlichen Psyche führt. Diese Erkenntnisse über einen selbst und die grundlegende Natur des Geistes führen dann zu bestimmten Vorschlägen oder Rezepten, wie man mit anderen arbeiten kann. Und dies wiederum ist die Verbindung zwischen der Meditation als Übung und der Meditation in ihrem konkreten Bezug, als „aktive Meditation“ (*meditation in action*), zu jedem Aspekt des eigenen Lebens – einschließlich der Arbeit in einem Heilberuf.

Indem man diese Reihenfolge durchläuft, kann man nachvollziehen, dass das, was Chögyam Trungpa uns zu geben auffordert, genau der Methode entspricht, die er uns für die Arbeit an uns selbst vorschlägt. Seine beharrliche Botschaft lautet: Wenn man es simpel angeht und sich öffnet, findet man Zugang zu geistiger Gesundheit. Praktiziere, meditiere, nimm dir nichts vor, und du wirst grundlegende Gesundheit finden. Sei bei anderen, nimm dir nichts für sie vor, und sie werden dasselbe finden. Von Trungpa Rinpoches Standpunkt aus gibt es keinen anderen Weg, mit Menschen zu arbeiten. Wenn wir nicht die Kontinuität würdigen, die unseren Geist und unser Erleben mit dem von anderen verbindet, haben wir nicht viel Wertvolles zu bieten.

Ein besonderes Kennzeichen von Chögyam Trungpas Vorgehensweise ist, dass er mehr an den Fragen interessiert ist als an den Antworten. Tatsächlich endet das Buch mit einer Frage: seinem provokativen Vortrag „Ist Meditation Therapie?“. Chögyam Trungpa fordert uns auf, unsere Denkweisen und uns selbst zu hinterfragen, und das nicht nur als Methode für den Anfang, sondern auch als Werkzeug für die weitere Arbeit mit uns selbst wie auch mit anderen. Wir müssen nicht alle Antworten wissen; ja, er behauptet sogar, es sei besser, wenn wir nicht alles wissen. Wir müssen uns vielmehr einen Freiraum zur Verfügung stellen, wo wir Dinge untersuchen können, und denselben geschützten Freiraum für die, mit denen wir arbeiten, so dass alle möglichen Entdeckungen möglich sind.

In diesem Sinne hoffen wir, dass die Lektüre dieses Buches zum Nachdenken anregt und dass es genauso viele Fragen aufwirft, wie es beantwortet. Wir hoffen, dass dieser Band ein wertvolles Handbuch wird für Studenten der Psychologie und Philosophie, für alle, die in Gesundheits- und Heilberufen arbeiten, und für viele weitere Leser, die mehr wissen wollen über Meditation und die Natur ihres eigenen Geistes.

CAROLYN ROSE GIMIAN  
MÄRZ 2004

## Prolog

# Die Begegnung von buddhistischer und westlicher Psychologie

### Erfahrung und Theorie

Die traditionelle buddhistische Psychologie betont die Bedeutung direkter Erfahrung in der psychologischen Arbeit. Wenn man sich nur auf die Theorie verlässt, geht etwas Grundlegendes verloren. Vom buddhistischen Standpunkt aus ist das theoretische Studium nur ein erster Schritt und muss durch ein Training im direkten Erleben des Geistes selbst ergänzt werden, bei einem selbst und bei anderen.

In der buddhistischen Tradition wird dieser empirische Aspekt durch die Praxis der Meditation kultiviert, eine Beobachtung des Geistes aus erster Hand. Meditation ist im Buddhismus keine religiöse Praktik, sondern vielmehr ein Weg, die tatsächliche Natur des Geistes und der Erfahrung zu klären. Gemäß der Tradition hat die meditative Schulung drei Aspekte: *shila* (Disziplin), *samadhi* (die eigentliche Meditationspraxis) und *prajna* (Einsicht).

Shila ist der Prozess einer generellen Vereinfachung des eigenen Lebens und der Beseitigung unnötiger Komplikationen. Um eine echte geistige Disziplin zu entwickeln, ist es zuerst einmal nötig zu sehen, wie wir uns ständig mit Nebensächlichkeiten und Kleinigkeiten belasten. In buddhistischen Ländern beinhaltet Shila meist, dass man ein Leben

gemäß den Vorschriften für Mönche und Nonnen führt oder sich an die buddhistischen Laienregeln hält. In der säkularen Welt des Westens könnte Shila einfach heißen, dass man für sein Leben eine generelle Haltung der Einfachheit kultiviert.

Nummer zwei ist Samadhi oder Meditation, das Herzstück der praktischen Schulung im Buddhismus. Bei dieser Übung sitzt man da und richtet seine Aufmerksamkeit gelassen und achtsam auf den Atem. Der zweite Schritt bei der Meditationspraxis besteht darin, zu bemerken, wenn die Aufmerksamkeit vom Atem abgeschweift ist, und sie wieder zum Atem als dem Bezugspunkt zurückzubringen. Man nimmt eine Haltung reiner Aufmerksamkeit gegenüber den verschiedenen Phänomenen ein, die während der Übung in Körper und Geist aufsteigen, einschließlich aller Gedanken, Gefühle und Empfindungen. Man könnte Meditation einen Weg nennen, Freundschaft mit sich selbst zu schließen, weil sie ein aggressionsfreie Form des Erlebens darstellt. Tatsächlich lautet die traditionelle Bezeichnung für Meditation „friedliches Verweilen“. Somit ist die Praxis der Meditation ein Weg, das eigene Dasein von Grund auf zu erfahren, jenseits aller Verhaltensmuster.

Shila ist die Grundlage für die Praxis, und Samadhi ist der konkrete Weg der Praxis. Das Ergebnis davon ist Prajna oder die Einsicht, die sich durch die Meditation bei einem zu entwickeln beginnt. Wenn man Prajna erlebt, beginnt man direkt und konkret zu sehen, wie der Geist tatsächlich funktioniert, seine Mechanik und seine Reflexe, von Moment zu Moment. Prajna wird traditionell „unterscheidende Bewusstheit“ genannt, wobei dieses „Unterscheiden“ kein Diskriminieren ist. Prajna ist vielmehr eine vorurteilslose Erkenntnis der eigenen Welt und des eigenen Geistes. Es unterscheidet in dem Sinne, dass es Verwirrung und Neurose klärt.

Prajna ist unmittelbare Wahrnehmung, frei von Begriffen, aber gleichzeitig liefert es die Basis für intellektuelles Studium. Weil man die Realität der eigenen geistigen Funktionen tatsächlich gesehen hat, entsteht der natürliche Wunsch, zu klären und zu artikulieren, was man erfahren hat. Und es herrscht eine spontane Neugier, wie andere das Wesen und Funktionieren des Geistes zum Ausdruck bringen. Gleichzeitig jedoch, während einen die eigene unmittelbare Einsicht zum Studium hinführt, ist es notwendig, eine kontinuierliche Disziplin meditativer

Übung aufrechtzuerhalten. Auf diese Weise verkommen Einsichten nie zu bloßen Begriffen, und die eigene psychologische Arbeit bleibt lebendig und frisch und stabil verankert.

In der buddhistischen Kultur Tibets, in der ich geboren und erzogen wurde, wurde immer auf ein Gleichgewicht zwischen praktischer Schulung und Theorie geachtet. Als ich ausgebildet wurde, sah unser Tagesablauf im Kloster regelmäßige Zeiten sowohl für das Studium wie auch für die Praxis der Meditation vor. Im Laufe eines Jahres waren auch immer spezielle Zeiten für intensive Studien und Meditations-Retreats reserviert. Es war für unsere buddhistische Tradition selbstverständlich, dass ein solches Gleichgewicht Voraussetzung war für echte Lernprozesse.

Als ich in den Westen kam, 1963 nach England, bemerkte ich mit einiger Überraschung, dass in der westlichen Psychologie das Theoretische gegenüber der praktischen Erfahrung ein enormes Übergewicht besitzt. Natürlich wurde dadurch westliche Psychologie für jemanden aus einer anderen Kultur wie mich unmittelbar zugänglich. Ein Psychologe aus dem Westen fordert einen nicht zum Praktizieren auf, sondern sagt einem sofort, was er treibt. Ich fand das unkompliziert und auch angenehm. Aber gleichzeitig fragt man sich, wie tiefgründend wohl eine Tradition ist, die sich so stark auf Begriffe verlässt und einem so bereitwillig alle Türen öffnet.

Auf der anderen Seite scheint westlichen Psychologen intuitiv klar zu sein, dass es nötig ist, viel mehr Gewicht auf das direkte Erleben des Geistes zu legen. Vielleicht ist das der Grund, warum so viele von ihnen sich für den Buddhismus zu interessieren begonnen haben. Vor allem am Zen lockt sie das Rätselhafte. Und das Flair unmittelbarer Erfahrung, die Möglichkeit der Erleuchtung, der Eindruck des Tiefgründigen sind sehr verlockend. Es scheint, dass diese Leute im Buddhismus etwas suchen, was ihnen in ihren eigenen Traditionen fehlt. Dieses Interesse scheint mir durchaus berechtigt, und in dieser Hinsicht hat der Buddhismus etwas Wichtiges zu bieten.

Wenn Psychologen aus dem Westen den Buddhismus zu studieren beginnen, taucht fast immer eine wichtige Frage auf: Muss man Buddhist werden, um etwas über den Buddhismus zu lernen? Die Antwort ist natürlich nein, aber es muss zurückgefragt werden: Was wollen wir denn

lernen? Das Wichtigste, was der Buddhismus einem Psychologen aus dem Westen zu sagen hat, ist, wie man sich direkter auf das eigene Erleben einlässt, seine Frische, seine Fülle, seine Unmittelbarkeit. Dazu braucht man kein Buddhist zu werden, aber man muss Meditation praktizieren. Es ist natürlich möglich, buddhistische Psychologie nur theoretisch zu studieren. Damit würde man aber den Sinn der Sache verfehlen. Ohne den Rückhalt der Erfahrung würde man am Ende lediglich buddhistische Auffassungen durch die Brille westlicher Begriffe interpretieren. Eine ordentliche Portion Meditation ist für die Arbeit mit einem selbst und anderen wirklich notwendig. Sie hilft einem enorm, egal, ob man sich auch für den Buddhismus an sich interessiert.

Manchmal ist es sehr schwer, Menschen im Westen die Bedeutung der Erfahrungsdimension zu vermitteln. Bald nachdem ich aus Indien nach England gekommen war, gründeten wir unser Meditationszentrum „Samye Ling“ in Schottland, und wir entdeckten, dass eine Menge Leute mit psychischen Problemen sich hilfeschend an uns wandten. Sie hatten schon alle möglichen Therapien gemacht, und viele von ihnen waren ziemlich neurotisch. Sie betrachteten uns als Ärzte, die medizinische Arbeit leisteten, und wollten von uns kuriert werden. Ich stellte fest, dass es bei der Arbeit mit diesen Menschen häufig ein Hindernis gab: Sie wollten oft rein theoretisch an die Sache herangehen, statt ihre Neurose wirklich zu erleben und mit ihr zu arbeiten. Sie wollten ihre Neurosen intellektuell verstehen: wo mit ihnen etwas schiefgelaufen war, wie ihre Neurosen sich entwickelt hatten und so weiter. Oft waren sie nicht bereit, diese Haltung aufzugeben.

## Die Ausbildung zum Therapeuten

In der Ausbildung zum Therapeuten sollten die theoretische und die praktische Arbeit im richtigen Verhältnis stehen. Wir kombinieren diese beiden Elemente in unserem Psychologie-Studiengang an der Naropa-Universität: Man übt sich ein wenig in Meditation, dann widmet man sich dem Studium, lässt sich dann tiefer auf die Meditation ein, studiert dann intensiver und so weiter. Diese Vorgehensweise hat einen ganz interessanten Effekt: Man findet zunehmend Gefallen an dem,

was man macht. Das Erleben des eigenen Geistes macht einem Appetit auf weiteres Studieren. Und das Studium steigert das Interesse an der Beobachtung der eigenen geistigen Prozesse durch Meditation.

Dazu kommt, dass das Studium einen anderen Charakter annimmt, wenn es mit der Meditationspraxis kombiniert wird. Wenn die direkte Erfahrung fehlt, verkommt das Studieren zu einem bloßen Auswendiglernen von Fachausdrücken und Definitionen, von deren Stichhaltigkeit man sich zu überzeugen versucht. Wenn es aber mit meditativer Disziplin kombiniert wird, wird das Studium viel lebendiger und realistischer. Es schafft Klarheit darüber, wie der Geist arbeitet und wie dieses Wissen ausgedrückt werden kann. Auf diese Weise befruchten sich Studium und Praxis gegenseitig enorm, und beide werden realer und befriedigender. Es ist wie bei einem Sandwich – erst das Brot macht, dass die Wurst einem schmeckt.

Es stellt sich die Frage, in welchem Verhältnis die praktische und die theoretische Seite der Ausbildung zueinander stehen sollten. Wie viel Zeit sollte den beiden jeweils gewidmet werden? Generell würde ich sagen, ungefähr gleich viel. Aber gleichzeitig ist zum Beispiel die Zahl der Stunden, die man in die Praxis steckt, nicht so wichtig wie die Einstellung, mit der man sie betreibt. Wenn der Lernende voll bei der Sache ist und seine Praxis genügend ernst nimmt, dann hat seine Meditation den richtigen Stellenwert und durchdringt sein Studium und sein Alltagsleben.

All das soll nicht heißen, dass es in der westlichen Psychologie keine praktische Schulung gibt. Sie ist nur, aus buddhistischer Sicht, stark unterentwickelt. Und wenn sie stattfindet, dann, so scheint es, fast ausschließlich in der interpersonellen Situation, in der man miteinander redet, etwa bei der klassischen psychoanalytischen Ausbildung. Westliche Psychologen haben mich gefragt, ob die direkte Erfahrung der Meditation wirklich notwendig ist. Sie wollten wissen, ob die ‚interpersonelle Ausbildung‘ nicht genügt. Darauf würde ich antworten, dass die interpersonelle Ausbildung allein zu kurz greift. Zunächst ist es notwendig, den eigenen Geist zu studieren und zu erleben. Dann kann man den Geist in der interpersonellen Situation präzise studieren und erleben.

Das kann man auch daran sehen, wie die buddhistischen Abhidharma-Lehren aufgebaut sind. Zunächst wird erforscht, wie der Geist an sich

sich entwickelt und wie er funktioniert. Das findet seinen Niederschlag in der ersten Hälfte des Abhidharma. Die zweite Hälfte beschäftigt sich damit, wie dieser Geist auf Dinge außerhalb seiner selbst reagiert. Das ist eine Parallele zur Entwicklung eines Kindes. Am Anfang ist es vor allem mit sich selbst beschäftigt. Später dann, wenn es heranwächst, wird seine Welt immer größer.

Um die interpersonelle Situation richtig zu verstehen, muss man sich zunächst einmal selber kennen. Kennt man einmal den Stil der eigenen geistigen Dynamik, so kann man anfangen zu erkennen, wie dieser Stil im Umgang mit anderen funktioniert. Auf der Basis der Selbsterkenntnis entsteht das interpersonelle Wissen sogar ganz natürlich. Man entdeckt, dass jemand sich geistig entwickelt hat. Dann kann man erleben, wie die beiden Bewusstseine miteinander interagieren. Das führt zu der Entdeckung, dass es einen „Geist außen“ und einen „Geist innen“ gar nicht gibt. „Geist“ ist also eigentlich die Begegnung zweier Bewusstseine, und das ist in gewissem Sinne ein und derselbe Geist.

Je mehr man deshalb über seinen eigenen Geist lernt, desto mehr lernt man über den Geist anderer Menschen. Man entwickelt Wertschätzung für andere Welten, die Lebenssituation von anderen. Man lernt, seinen Horizont zu erweitern über den Tellerrand der eigenen unmittelbaren Situation hinaus, spontan, und damit erweitert sich das eigene Bewusstsein enorm.

Und das schlägt sich in Ihrer Arbeit mit anderen nieder. Es lässt Sie geschickter handeln und gibt Ihnen auch mehr Wärme und Mitgefühl, so dass Sie entgegenkommender sind im Umgang mit anderen.

## Ausgangspunkt Gesundheit

Buddhistische Psychologie beruht auf der Idee, dass menschliche Wesen grundlegend gut sind. Ihre ursprünglichen Qualitäten sind positive: Offenheit, Intelligenz und Wärme. Diese Auffassung findet natürlich ihren philosophischen und psychologischen Niederschlag in Begriffen wie „Bodhichitta“ („erwachter Geist“) und „Tathagatagarbha“ („Geburtsort der Erleuchteten“). Aber diese Idee ist letztendlich in der Erfahrung verankert – der Erfahrung, dass man selbst und auch die anderen gut

und wertvoll sind. Diese Auffassung ist absolut grundlegend und liefert die eigentliche Inspiration für die Praxis und die Psychologie des Buddhismus.

Da ich einer Tradition entstamme, die das Gute im Menschen betont, war ich ziemlich erschüttert, als ich im Westen dem Glauben an die Erbsünde begegnete. Als ich die Universität in Oxford besuchte, studierte ich mit Interesse philosophische und religiöse Traditionen des Westens und stellte fest, dass die Vorstellung von der Erbsünde ziemlich weit verbreitet war. Eines meiner ersten Erlebnisse in England war ein Seminar mit Erzbischof Anthony Blum. Thema des Seminars war der Begriff Gnade, und wir sprachen auch über die Erbsünde. Die buddhistische Tradition hält solch eine Vorstellung für völlig unnötig, und ich gab dieser Auffassung Ausdruck. Ich war ziemlich überrascht, wie wütend die westlichen Teilnehmer daraufhin wurden. Sogar die Orthodoxen, die die Erbsünde vielleicht nicht so betonen wie die westlichen Traditionen, hielten an ihr als einem Grundstein ihrer Theologie fest.

Bezogen auf unsere jetzige Diskussion heißt das, dass die Vorstellung von der Erbsünde anscheinend nicht nur religiöse Ideen des Westens durchdringt; es scheint, dass sie eigentlich das gesamte westliche Denken durchzieht, vor allem das psychologische Denken. Ob Patienten, Theoretiker oder Therapeuten, irgendwie lässt allen der Gedanke keine Ruhe, dass irgendwo am Anfang ein Fehler passiert ist, der später Leiden verursacht – eine Art Strafe für diesen Fehler. Man entdeckt, dass ein Gefühl des Schuldig- oder Verletztseins ziemlich weit verbreitet ist. Ob diese Menschen tatsächlich an die Erbsünde – oder überhaupt an Gott – glauben oder nicht, sie haben irgendwie das Gefühl, dass sie in der Vergangenheit etwas falsch gemacht haben und jetzt dafür bestraft werden.

Es hat den Anschein, dass dieses Gefühl einer grundlegenden Schuld von Generation zu Generation weitergegeben worden ist und viele Aspekte des Lebens im Westen durchdringt. Zum Beispiel denken Lehrer oft, dass ein Kind nicht richtig lernt und sich als Folge davon nicht richtig entwickelt, wenn es sich nicht schuldig fühlt. Deshalb haben viele Lehrer das Gefühl, sie müssten das Kind antreiben, und Schuldgefühle scheinen dabei eine Hauptrolle zu spielen. Das passiert sogar schon,