

# **EINHEIT IN DER VIELFALT**

## **Moderne Wissenschaft und östliche Weisheit im Dialog, Berlin 2005**

### **Eine Zusammenfassung von Franziska Schneider**

**Tarab Tulku Rinpoche XI, Dr. phil., em. Prof. Universität Kopenhagen, tibetischer Lama, gest. 2004**

#### **Einheit in der Dualität – Tendrel (S. 24-90)**

*Altes Wissen und westliche Wissenschaft:* Der XIV. Dalai Lama betont die Verbindung zwischen der Weisheit des Buddhismus, insbesondere der alten inneren Wissenschaft, und moderner Wissenschaft. Beide haben ein gemeinsames Ziel: der Menschheit zu dienen und ein tieferes Weltverständnis hervorzubringen. Die moderne Wissenschaft hält wirkungsvolle Mittel bereit, um die wechselseitige Verbundenheit aller Phänomene zu verstehen; denn erst ein solches Verständnis liefert zwingende Gründe für ein ethisches Verhalten und für den Schutz der Umwelt.

*Buddhismus und Religion:* Das Konzept „Religion“ ist ein rein westliches. Im Tibetischen wird der Begriff Chö, Sanskrit „Dharma“, d.h. Lehre verwendet. Der Buddhismus als Religion ist nicht von der Wissenschaft des Bewusstseins und der Phänomene getrennt, da das Ziel aller religiösen Praxis darin besteht, die tiefste Natur des Geistes und der Phänomene zu verwirklichen. Die Bezeichnung Buddhismus als Religion führt daher in eine falsche Richtung. Moderne Menschen des Ostens verlieren ihr kulturelles Erbe – dessen religiösen Aspekt wie auch das gesamte Feld der Geistes- und Naturwissenschaften, die dem Buddhismus zugrunde liegen – wenn sie die materialistische Überzeugung annehmen, dass Buddhismus nicht mehr als eine Religion sei.

*Innere Wissenschaft – die Tendrel-Sicht:* „Tendrel“ wird übersetzt mit „abhängiges Entstehen“, die Erklärung der Natur der Phänomene und der Natur des Bewusstseins als etwas in wechselseitiger Abhängigkeit Entstandenes. Das Ziel von Buddhas Lehren war die Bewusstmachung der wahren Natur der Wirklichkeit, der nichtdualen Natur, die aller Dualität zugrunde liegt, des Nirvanas.

Der Buddhismus kennt eine dreifache Unterteilung: 1.) Die „Basis“ unserer eigenen Natur und unserer Wirklichkeit in ihrer wechselseitigen Beziehung; 2.) der „Pfad“ der dieser wechselbezüglichen Natur unserer selbst und der Realität; 3.) das „Ziel“ oder „Ergebnis“, das erreicht ist, wenn man die normale Realität überwunden bzw. transzendiert hat und Frieden oder Nirvana erlangt.

Die Tendrel-Sicht steht im Zusammenhang mit der „Basis“, und zwar hauptsächlich aus der Perspektive des Objekt-Pols. Sie ist absolut grundlegend für die alte Innere Wissenschaft. Ihre Wurzeln reichen bis ins 4. Jahrtausend v. Chr. zurück und verbindet die Tendrel-Sicht möglicherweise mit den Wurzeln westlichen Wissens. Nagarjuna (150-250 n. Chr.), einer der wichtigsten indisch-buddhistischen Philosophen, preist in seinen Werken Buddha für dessen Darlegung von Tendrel. Die Natur der Wirklichkeit wurde zwar schon lange vor der Zeit Buddha Shakyamunis beschrieben, doch der besondere Ausdruck dieser Natur in Form der wechselseitigen Abhängigkeit alles Existenten macht die buddhistische Lehre einzigartig. Die Realisierung der Tendrel-Natur ist die Basis sowohl für das Verständnis der Natur der Wirklichkeit/Dualität als auch für das Verständnis der Erleuchtung/Nicht-Dualität; versteht man die Tendrel-Natur, versteht man auch die Natur von Samsara/Dualität und von Nirvana/Nicht-Dualität. Das Tendrel-Mantra besagt: Der Tathagata

(Buddha) hat dargelegt, dass alle dualistischen Phänomene, die aus Ursachen entstehen, sowie die Ursachen selbst, der Vergänglichkeit unterliegen. Das impliziert, dass man auch die Ursachen ändern kann, wenn man das Resultat ändern kann. Das Tendrel-Mantra ist daher die Grundlage der spirituellen Basis, des Pfades und der Resultate. Tarab Tulku hat dies von frühester Kindheit an studiert und praktiziert und Jahre später in den Schlüsselbegriff „Einheit in der Dualität“ gefasst.

*Die Wissenschaft vom Bewusstsein und von den Phänomenen:* Die Basis des Buddhismus ist in ihrem Ansatz streng wissenschaftlich, auch wenn die religiöse Facette der Öffentlichkeit am bekanntesten ist. In der indischen Tradition im Allgemeinen und in der buddhistischen Tradition im Besonderen findet sich eine hoch respektierte akademische Tradition tief- greifenden Hinterfragens der Natur der Phänomene und der Natur des Geistes. Alte indisch-buddhistische Texte (im 8. Jh. ins Tibetische übersetzt) führen die fünf Haupt-Wissenschaften („Rigpa“) auf: Innere Wissenschaft, Medizin, Sprachwissenschaft, Logik und Kunstwissenschaft. Neben den Ähnlichkeiten gibt es auch Unterschiede zwischen der Inneren Wissenschaft und der westlichen Wissenschaft. Sie kommen in den der Untersuchung zugrunde liegenden Annahmen wie auch in der Methodologie zum Ausdruck. Die Schulen der Inneren Wissenschaft erachten es als selbstverständlich, dass jede Erfahrung, die wir machen, immer mit unserer spezifischen Erfahrungsweise zusammenhängen. Das bedeutet, dass nichts von dem, was wir als existent betrachten, unabhängig vom Erfahrenden existiert. Subjekt und Objekt existieren nur in streng aufeinander bezogener Form. Der westliche wissenschaftliche Untersuchungsansatz dagegen beruht auf der Annahme, dass das Objekt unabhängig vom Subjekt existiert, dass somit das Objekt unabhängig vom Subjekt untersucht werden kann und daher Untersuchungsergebnisse erzielt werden können, die nicht durch das Subjekt beeinträchtigt sind. Diese Vorstellung wird allerdings auch von westlichen Wissenschaftlern insbesondere aus dem Bereich der Teilchenphysik erschüttert.

Die buddhistische innere Wissenschaft beinhaltet einen klar definierten Untersuchungsansatz, der empirisch und experimentell ist. Sie umfasst eine Abfolge von Sichtweisen der Natur der Wirklichkeit, die ein tiefes Interesse an der Natur und Funktionsweise des Geistes bezeugen. Wir können dabei nicht eine sogenannte objektive Realität erfahren, die unabhängig vom Subjekt existiert, sondern nur in strenger Abhängigkeit davon. Ausgangspunkt ist somit die Sinnesrealität vor aller konzeptuellen Benennung und Interpretation. Die Innere Wissenschaft macht die Oberflächenwirklichkeit wie auch die grundlegenden Realitäten unterhalb der Oberfläche unserer normalen Wirklichkeit zu ihrem Untersuchungsgegenstand; damit überschreitet sie den Rahmen einer rein philosophischen Untersuchung und enthüllt ihre Verbindung zur modernen Naturwissenschaft. Die Untersuchung beginnt auf der Basis der reinen Sinnesrealität bzw. der rein materiellen Natur, denn diese Ebene wird von allen Menschen geteilt und ist nicht beeinflusst von individuell gefärbter Konzeptualisierung und Interpretation.

Die innere Wissenschaft ist eine innere Untersuchung, denn sie bedient sich keiner äusseren Ausrüstung und Geräte. Sie basiert auf klar definierten Formen korrekter Argumentation, logischer Abstraktion und auf der Notwendigkeit, die Untersuchung auf vorherige Untersuchungsergebnisse zu gründen und sie zu diesen in Beziehung zu setzen. Die Tendrel-Sicht ist von ganz besonderem Wert für die moderne Welt, wenn sie auf das Subjekt wie auch auf das Objekt angewandt wird, denn sie trägt das Potenzial in sich, bestmögliche Bedingungen für ein ausgewogenes Fortbestehen der Menschheit zu schaffen, Wunden des gegenwärtigen Zustands zu heilen, so dass Frieden entstehen kann.

Eine der wichtigsten Darstellungen von Tendrel, der wechselbezüglichen Natur, ist der Begriff der Acht Tendrel des Nagarjuna: Entstehen - Vergehen, Endlichkeit – Unendlichkeit, Lokalisation – Delokalisation, Teil – Ganzes. Der Gelehrte Tsongkhapa hat dazu ausgeführt, dass die Acht Tendrel mit den Vier Essenziellen Naturen von Wirklichkeit verbunden sind: Die individuelle Identität der Phänomene der Wirklichkeit ist verbunden mit Entstehen und Vergehen, die Zeitnatur mit Endlichkeit und Unendlichkeit, die Raumnatur mit Lokalisation und Delokalisation, die Vernetztheitsnatur mit Teil und Ganzem. Tarab Tulku hat die Tendrel-Sicht in Form von drei weiteren Wechselbeziehungen beschrieben: Energie – Materie, Subjekt – Objekt, Körper – Geist.

*Die individuelle Identität im Hinblick auf Entstehen und Vergehen der Phänomene:* Alle materiellen Phänomene haben ihren eigenen Raum und ihre eigene Zeitnatur; sie sind geprägt durch spezifische primäre und sekundäre Ursachen und Umstände. So entsteht der Baum aus einem Samen, dieser bedarf zum Wachsen des Wassers, der Erde und der Sonne. Ist der Baum alt, kann er gefällt und das Holz verwendet und zu Asche verbrannt werden. Diese zerfällt später in subtile Materie und Energie. So unterliegt Materie dem Zerfall und der Auflösung und hört letztlich auf, auf der materiellen Ebene zu existieren. Das Universum scheint sich in einer Kreisbewegung zu entwickeln: Energie wird zu subtiler Materie, dann zu grober Materie, in der sich die grobe individuelle Identität der Phänomene manifestiert. Die grobe Materie verwandelt sich ganz natürlich in subtile Materie und diese wieder in Energie. Der Prozess von Entstehen und Vergehen scheint sich endlos fortzusetzen und geschieht in jedem Sekundenbruchteil. Auf einer tieferen Ebene finden Entstehen, Sein und Vergehen nicht nur fortwährend, sondern gleichzeitig statt. Ohne zeitgleichen Tod gibt es keine Schöpfung. Die Erste Edle Wahrheit des Shakyamuni, die Wahrheit vom Leiden, ist eine Erklärung für die Natur der Dualität. Diese vergängliche Natur der Phänomene, fließend und unbeständig, charakterisiert die dualistische oder samsarische Existenz als ewig unfriedvoll, wobei Friede hier Nirvana bedeutet.

*Die Zeitnatur im Hinblick auf Endlichkeit und Unendlichkeit der Phänomene:* Zeit kann als messbar oder ewige Zeit, als endliche oder unendliche Zeit definiert werden. Zeit existiert nicht ausserhalb von uns selbst oder den Dingen, da eine sich unablässig wandelnde verändernde Natur all den unterschiedlichen Phänomenen selbst innewohnt, auch uns Menschen. Dennoch benützen wir eine Uhr, um Zeit zu messen, und erschaffen so eine abstrahierte Idee der Zeit, die wir dann für die echte Zeit halten. Jede individuelle Identität hat jedoch eine unterschiedliche Zeitnatur, so ein Mensch, eine Katze oder ein Hund. Unsere eigene Echtzeit existiert nur in uns selbst. In Bezug auf die gröbere Ebene eines Baumes hat dieser beispielsweise zwei Zeitnaturen. In Bezug auf die Lebensspanne vom Samen bis zum ausgewachsenen Baum und bis zu seinem Sterben ist die Zeit endlich. Als endliche Zeit, als fortwährender Wandel von Werden, Sein und Vergehen, besteht die Lebensspanne des Baumes aus vielen endlichen Momenten, die einen Anfang und ein Ende haben. Aus einer universalen Perspektive gibt es jedoch keinen Anfang und kein Ende der Lebenslinie des Baumes. Geht man an den Ursprung des Samens zurück, gelangt man zu dessen Energie-Natur. Verbrennt man den Baum, so wird das Holz zu Asche, die irgendwann ebenfalls zu Energie wird. Dieser endlose Prozess von Energie zu Materie und von Materie zu Energie entfaltet sich nicht nur auf einer linearen Zeitskala, sondern auch in einer zeitlichen Kreisbewegung. Auf der subtileren, zellulären Ebene findet der Existenzkreislauf fortwährend und gleichzeitig statt. Endliche und unendliche Zeit sind auf dieser Ebene nicht zu trennen, und damit auch nicht Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Selbst innerhalb der gewöhnlichen Sicht der Zeit lassen sich diese

Unterteilungen nicht scharf trennen; so ist es schwierig, genau zu sagen, was Gegenwart ist, ob sie eine Sekunde, einen Nachmittag oder ein Jahr dauert. Das Jetzt hängt ganz davon ab, wo wir unseren Fokus setzen. In buddhistischen Texten heisst es, dass der Bardo, die Übergangszeit zwischen Tod und nächstem Leben, 49 Tage dauert. Doch auch das ist relativ, da gesagt wird, dass 49 Tage Bardo-Zeit eine Million Jahre in Menschen-Zeit sein können, und dass andererseits Bardo-Wesen die menschliche Gegenwartszeit als viel länger erleben. Die Erfahrung der Gegenwart kann demnach ausgeweitet werden in Abhängigkeit vom „Körpergeist“, der sie erfährt. Die zugleich gegensätzliche und vereinte Natur von Endlichkeit und Unendlichkeit ist somit untrennbar verbunden mit der Zeitnatur der Phänomene selbst – Einheit in der Dualität.

*Die Raumnatur im Hinblick auf die Lokalisation und Delokalisation der Phänomene:* Der indische Philosoph Dharmakirti (ca. 600-660 n. Chr.) hat geschrieben, die materielle Natur der Phänomene sei dadurch charakterisiert, dass sie eine festgelegte Ausdehnung im Raum einnehme. Dies hindert alle anderen materiellen Phänomene daran, zur gleichen Zeit denselben Raum einzunehmen. Die konkrete Ausdehnung eines jeden materiellen Phänomens im Raum definiert somit seine individuelle Identität. Phänomene haben jedoch auch eine Energie-Natur, ihr eigenes Energie-Feld. Je tiefer man in die Energie-Natur eines Phänomens eindringt, desto mehr erfahren seine Grenzen eine Ausdehnung; das Phänomen wird immer weniger räumlich begrenzt und immer delokalisiert. Da Phänomene zugleich materielle Natur wie auch Energie-Natur haben, sind sie sowohl begrenzt und lokalisiert wie auch nicht auf einen bestimmten Ort begrenzt und daher delokalisiert. Lokalisation und Delokalisation sind nicht zu trennen von der Raumnatur der Phänomene selbst — Einheit in der Dualität.

*Die Vernetztheitsnatur im Hinblick auf Teil und Ganzes der Phänomene:* Sie ist eine der wichtigsten Aspekte im Hinblick auf das Erscheinen der materiellen Realität. Vernetztheit bezieht sich auf das Zusammentreffen der verschiedenen Komponenten, die Wirklichkeit erscheinen lassen. Damit ein materielles Phänomen entstehen und seine Existenz aufrechterhalten kann, sind sowohl die Vernetztheit zwischen primären und sekundären Ursachen eines Phänomens als auch die Vernetztheit zwischen seinen Bestandteilen auf einer groben und einer subtilen Ebene notwendig. Materielle Wirklichkeit ist daher das Produkt des Zusammenwirkens einer Vielzahl unterschiedlicher Ursachen und Bestandteile; nichts existiert aus sich selbst heraus. Die Teile des Ganzen sind unterschiedlich und voneinander getrennt, gleichzeitig aber auch mit der Ganzheit des Phänomens vereint. Dieses Ganze hat seinerseits teil an einem anderen Ganzen, während dessen Teile ebenfalls eine Ganzheit bilden. Die zugleich gegensätzliche und vereinte Natur von Teil und Ganzem ist untrennbar von der Vernetztheitsnatur der Phänomene - Einheit in der Vielfalt.

*Materie und Energie:* Die Elemente-Energie ist der Ursprung der Materie oder Form. Die Erdelement-Kraft ist strukturiert und solide; die Wasserelementkraft ist durch Verbindung, Kohäsion und Harmonisierung gekennzeichnet, die Feuerelementkraft durch Reifung und Wachstum, die Windelementkraft durch Bewegung, Kontinuität, Vermehrung und Ausdehnung. Diese vier formlosen Potenzialitäten sind auf der Ebene der Elementkräfte untrennbar miteinander vereint, und solange sie im Zustand der Einheit ruhen, gibt es keine Entwicklung. Die Vereinigung zweier Elementkräfte impliziert bereits Bewegung und damit eine dualistische Existenz. Während die ursprüngliche Einheit der vier Elementkräfte noch jenseits der Form ist, entsteht durch die Verschmelzung zweier solcher Einheiten bereits eine subtile Ebene von Materie. Von da an entwickeln sich zunehmend gröbere Ebenen von Materie bis hin zur Sinneswirklichkeit. Die gesamte

Strukturierung des Universums speist sich aus einer Potenzialität, der Erdelementkraft. Damit es zu dieser Struktur kommen kann, braucht es eine harmonisierende Energie, die Wasserelementkraft; sobald Struktur und Harmonisierung da sind, braucht es eine Kraft, die treibt, eine Potenzialität von Reifung und Vollendung, die Feuerelementkraft; für Aktion und Bewegung schliesslich ist die Potenzialität der Windelementkraft notwendig. Für die Existenz aller materiellen und geistigen Phänomene bedarf es dieser vier Elementkräfte. Die Idee der Elementkräfte spielt auch in der tantrischen Tradition eine wichtige Rolle; die Beherrschung der Elementkräfte beinhaltet die Fähigkeit, willentlich zu materialisieren und zu dematerialisieren, anfangs auf einer Erfahrungsebene und später auch auf einer existenziellen Ebene. Im Todesprozess findet eine natürliche Absorption der entfalteten Elementkräfte auf physischer und mentaler Ebene zurück in den Ursprung statt; dieser wird im tibetischen Buddhismus als das „klare Licht“ bezeichnet, ein Grenzbereich zwischen Dualität und Nicht-Dualität. Der tantrischen Lehre wie auch den alten Mandala-Praktiken liegt das Prinzip von Einfaltung und Entfaltung zugrunde, ein Involutionsprozess von Materie zurück in ihren Ursprung der Potenzialität der Elementkräfte und von dort zum Evolutionsprozess von reiner Potenzialität zurück in die Manifestation von Form bzw. Materie. Diese Entfaltungs- und Einfaltungsprozesse sind mit dem Ausatmen und Einatmen der Natur vergleichbar; die Ausatmung entspricht der Materialisierung der ursprünglichen Energie und die Einatmung der Transformation zurück in ihren Ursprung. Die tiefste Natur des Geistes wird als die Natur des klaren Gewahrseins bezeichnet und die tiefste Natur des Körpers als die allersubtilste Bewegung. Die untrennbare Verbindung von klarem Gewahrsein und allersubtilster Bewegung wird benutzt, um immer subtilere Verkörperungen bis hin zum Illusions-Körper zu entwickeln, wodurch immer subtilere Ebenen von Wirklichkeit erfahrbar werden. Diese Wechselbeziehungen von Körper und Geist sowie von Subjekt und Objekt sind ein Aspekt, dem wir in der modernen Wissenschaft noch nicht begegnet sind.

*Körper und Geist:* Auf der gewöhnlichen menschlichen Ebene unterscheiden wir die fünf Sinnesbewusstseinsarten und ein sechstes Sinnesbewusstsein. Die fünf Sinnesbewusstseinsarten nehmen ihr Objekt in Abhängigkeit von der speziellen Struktur, Reichweite und allgemeinen Verfassung der fünf physischen Sinnesorgane sowie in Abhängigkeit vom Funktionieren der damit verbundenen fünf wirkenden Sinneskräfte wahr. Mit dem Todesprozess erlöschen dementsprechend auch die Sinnesbewusstseinsarten, da diese ihre Basis verlieren. Auf der Sinnesebene besteht somit eine Wechselbeziehung zwischen Körper und Geist. Das sechste Sinnesbewusstsein ist das konzeptualisierende Bewusstsein. Dieses ist die Basis für unsere mentalen Gefühlserfahrungen, für unsere Emotionen. Glück und Leid basieren auf unserer konzeptualisierenden Wahrnehmung, die sich wiederum auf unsere Sinneswahrnehmung stützt, vermittelt von unseren physischen Sinnesorganen. Unsere menschliche Erfahrung ist demnach mit dem konzeptualisierenden Bewusstsein und folglich mit unserem physischen Körper verbunden. Unser menschlicher Körper ist die Basis für unsere gesamte Wirklichkeitserfahrung, ohne Körper gibt es keinen Geist. Geist braucht eine Verkörperung auf einer groben, subtilen oder äusserst subtilen Ebene. Der grobe Geist und der grobe Körper sind wechselseitig verbunden und bestimmen sich gegenseitig, dasselbe gilt für den subtilen Geist und den subtilen Körper. Geist bringt somit auf verschiedenen Ebenen der Evolution einen Körper-Aspekt hervor; dieser ist eine Form-Kristallisation des Geistes auf unterschiedlich subtilen Stufen und gleichzeitig Ausdruck dualistischer Entfaltung. Die tantrische Tradition beschreibt den Sterbeprozess als die Verbindung des gewöhnlichen Bewusstseins mit dem physischen Körper. Im Todesprozess werden die physischen Sinne schwächer, die Sin-

neskräfte lassen nach, bis sie sich im Todeszeitpunkt völlig auflösen; die Sinnesbewusstseinsarten, das konzeptualisierende Bewusstsein und die Gefühle werden gleichfalls immer schwächer, bis sie vollständig aufhören zu funktionieren. Daraus lässt sich ersehen, dass die fünf Sinnesbewusstseinsarten wie auch die grobstofflichen Bewusstseinsfunktionen mit unserem physischen Körper in Wechselwirkung verbunden sind. Der buddhistischen Meditationstradition zufolge können wir innerhalb des Feldes des sechsten Sinnesbewusstseins eine geistige Wahrnehmungsfähigkeit entwickeln, die jener der fünf Sinnesbewusstseinsarten ähnlich ist. Man entwickelt dabei eine Verkörperung der Energie-Sinne, einen mentalen oder subtilen Körper, mit dessen Hilfe das sechste Sinnesbewusstsein in der Lage ist, Form, Farbe, Klang, Geruch, Geschmack sowie Körperempfindungen unabhängig vom grobstofflichen Körper und damit unabhängig von den physischen Sinnesorganen zu erfahren. Auf diese Weise sind der subtile Geist und der subtile Körper untrennbar miteinander verbunden. Im Sutra und Tantra gilt der Bardo-Körper als eine subtile Verkörperung im Zustand zwischen Tod und Wiedergeburt. Im Traumzustand benutzen wir den Traumkörper, in dem alle Sinnesfähigkeiten enthalten sind. Der Traumkörper wird durch Materie nicht behindert, weshalb es sich ebenfalls um einen mentalen Körper handelt. Aufgrund der erweiterten Raum-Zeit-Begrenzung des Traumkörpers hat auch das Traumbewusstsein gesteigerte Fähigkeiten jenseits der normalen Grenzen unseres Bewusstseins. In vielen alten Traditionen wird daher der Traumzustand für spirituelle Zwecke genutzt, auch um Lösungen für philosophische oder wissenschaftliche Fragen zu finden. Bei zunehmend subtilerer Verkörperung macht es immer weniger Sinn, Körper und Geist zu trennen; sie sind untrennbar vereint im äusserst subtilen Körpergeist (Lungsem). Sowohl die Verschiedenheit wie auch die Einheit von Körper und Geist sind Bestandteil ihrer wechselseitigen Beziehung – Einheit in der Dualität.

*Subjekt und Objekt:* Im Buddhismus haben Geist, der Subjekt-Pol, und seine Objekte eine spezielle Beziehung; sie können nicht voneinander getrennt werden. Evolution oder die Entfaltung von Existenz wird in der Yogacara-Schule über drei progressive Manifestationszustände erklärt: 1) dem Grundprinzip des Universums und der Existenz, 2) der Selbst-Identifikation, d.h. dem sich Erheben über das Grundprinzip, indem dieses auf sich selbst zurückblickt und 3) der Identifikation des Anderen. Das Grundprinzip des Universums und der Existenz enthält diese drei dualistischen Prinzipien in einer ruhenden oder potenziellen Form als Energie-Eindrücke. Das Vorhandensein dieser energetischen Potenziale ist die Ursache, aufgrund derer sich das ganze Universum und alle Existenz entfaltet. Das Grundprinzip birgt in sich die potenzielle Natur des Universums und von Existenz schlechthin. Sowohl das Subjekt wie auch das Objekt gehen aus diesem Grundprinzip hervor. Die Selbst-Identifikation wird als die Wurzel der Schöpfung aller dualistischen Existenz betrachtet. Das universelle Festhalten eines unabhängigen Selbst ist die Basis für den Entfaltungsprozess in zunehmend gröbere Formen und Stufen der Selbst-Identifikation (des Subjekt-Pols), die auf jeder Stufe die Identifikation des Anderen (den Objekt-Pol) bestimmen und mit dieser in Wechselbeziehung stehen. Das „Rad der Existenz“ basiert ebenfalls auf drei Grundprinzipien der Schöpfung: Selbst-Identifikation, die ursprüngliche Trennung vom Ganzen; als Konsequenz erscheinen Anziehung und Abweisung, um die Existenz der Entität zu erhalten und so die Basis für entsprechende Handlungen (Karma) zu bilden. Der Hauptaspekt von Karma ist eine mentale Funktion, eine Bewegung des Bewusstseins in Richtung Objekt. Diese geistige Hinbewegung produziert einen zweiten Aspekt von Karma, die mentalen und körperlichen „Handlungen“, also Gedanken, Gefühle und Aktivitäten. Aus dieser Sicht entstehen wir Menschen und alles, was wir erfahren können, aus Karma, Handlung, basierend auf den drei Grundprinzipien. So lautet ein Sutra: „Es ist der Geist,

der diese Welt erschaffen hat.“ Ohne Subjekt gibt es kein Objekt, und ohne Objekt kein Subjekt. Unsere Realitätserfahrung gleicht folgender Analogie: Wird ein Kristall (Subjekt, Geist) auf ein gelbes Tuch (Objekt) gelegt, so nimmt er eine gelbe Farbe an. Der gelb gefärbte Kristall entsteht einzig im Zusammentreffen von Kristall und gelbem Untergrund. Aufgrund unserer fünf Sinnesorgane nehmen wir die Sinnesobjekte Form, Farbe, Klang, Geruch, Beschaffenheit wahr. Die Qualität unseres Sehens hängt jedoch von der Struktur unseres Auges und von unserem Blickwinkel ab. So hängen der Subjekt-Pol und der Objekt-Pol von unserem Körper und unserem Bewusstsein ab; die Wahrnehmung der „objektiven“ Wirklichkeit hängt somit von unseren „subjektiven“ Werkzeugen ab. Was wir mithilfe des konzeptualisierenden Bewusstseins (Subjekt) erfahren, ist damit eine konzeptuelle Realität (Objekt), die keine Sinneswirklichkeit ist, aber sich dennoch auf diese als ihr Referenzobjekt bezieht. Das konzeptualisierende Bewusstsein ist sowohl von unserer Kultur wie auch von unserem geistigen Zustand abhängig. So können Wahrnehmung und Interpretation bestimmter Situationen in verschiedenen Kulturen völlig unterschiedlich sein; dasselbe gilt für Personen mit mentalen Störungen und entsprechend unterschiedlichen Identitätsmustern, die auf früheren Erfahrungen beruhen. Die Verschiedenheit von Subjekt und Objekt wie auch deren Einheit sind Bestandteil der wechselseitigen Beziehung – Einheit in der Dualität.

Das spirituelle Ziel des Buddhismus ist es, die Einheits-Natur bzw. Leerheits-Natur zu verwirklichen. Probleme scheinen dann zu entstehen, wenn wir einen Widerspruch zwischen Entstehen und Vergehen, Endlichkeit und Unendlichkeit, Lokalisation und Delokalisation, Teil und Ganzem erfahren. Die Gegensätze und Einheiten sind immerzu präsent. Die endliche, lokalisierte Erscheinung als Teil auf der Oberflächenebene von Existenz ist allem gemeinsam, was existiert. Jenseits davon herrscht jedoch unendliche, delokalisierte Ganzheit. Wenn wir diese Erfahrung verkörpern könnten, würden sich viele Probleme auf individueller, interkultureller und internationaler Ebene verringern, und ein positiver Impuls in Richtung Harmonie und Einsicht könnte entstehen.

**Hans-Peter Dürr, em. Prof. für Physik, Direktor Max-Planck-Institut für Physik:  
Wirken als Einheit – Ausprägung in Zweiheit und Vielfalt (S. 91-125)**

*Hans-Peter Dürr* erklärt anhand anschaulicher Beispiele, welche Erkenntnisse die neue Physik gewonnen hat. Von der Vorstellung einer dinghaften Wirklichkeit müssen wir uns verabschieden. Denn die Wirklichkeit offenbart sich primär nur noch als Potenzialität, als Möglichkeit. Potenzialität ist das Eine, das sich nicht mehr aufteilen lässt. Das Weltgeschehen ist nicht determiniert, eine eindeutige logische und kausale Verknüpfung zwischen Ereignissen ist nicht möglich. Die duale Aussensicht entspricht unserem abendländischen Denken. Sie hat aber nur begrenzte Gültigkeit und ist ein vergrößertes Abbild einer tieferen Wirklichkeit, die sich besser durch die Innensicht offenbart.

Die Parabel von Eddington:

Fischer: Alle Fische sind grösser als 5 cm.

Philosoph: Dieses Grundgesetz bewahrheitet sich nur so lange, als du mit einem Fischernetz fischst, dessen Maschengröße 5cm beträgt.

Fischer: Für mich als Fischer gilt, dass das, was ich nicht fangen kann, kein Fisch ist.

So funktioniert die moderne Wissenschaft; eine Erkenntnis hat demnach nur so lange Gültigkeit, bis das Gegenteil erwiesen ist.

Das Elektron gebärdet sich bei der einen Experimentanlage wie ein Teilchen, bei der anderen wie eine Welle. Je nach Messmethode - nach Netz - offenbart sich dasselbe Objekt in zwei verschiedenen, sich widersprechenden Erscheinungsformen. Elektronen bewegen sich auf Bahnen, die gar nicht existieren; Elektronen sind keine Teilchen, sondern wellenartige Schwingungen. Die Materie existiert im Grunde nicht. Was bleibt, ist nur noch Beziehung, Verbundenheit, Schwingung; das ist das Primäre. Der Stoff, die Materie ist das Sekundäre. Wirklichkeit ist nicht mehr Realität, sondern nur noch Potenzialität, eine Kann-Möglichkeit, sich materiell oder energetisch zu realisieren.

Die Welt ist eine ganzheitliche Struktur, holistisch, ein unaufteilbares Ganzes, ein Kosmos, der nicht durch Substanz, sondern durch Gestalt, Form charakterisiert ist. In der Potenzialität gibt es keine eindeutige Ursache-Wirkung-Beziehung; die Zukunft ist im Wesentlichen offen, aber nicht zufällig.

Für den verbundenen Urgrund eignet sich am besten das Wort „Liebe“ oder „Geist“. Materie und Energie sind so etwas wie Fussabdrücke des Geistes.

Das ganze Universum ist ein riesiges elektromagnetisches Feld; was schwingt, ist aber nicht etwa der Äther, denn ein materieller Äther existiert nicht. Es ist vielmehr ein Vakuum, ein Nichts, das schwingt. Wenn ich mit dem Handy nach Paris telefoniere, mache ich eine Delle, ein Muster ins Nichts; und das Handy meines Freundes in Paris erkennt das Muster.

Das Wesentliche ist das nicht darstellbare, substanzlose „Dazwischen“. Die alte Potenzialität in ihrer Ganzheit gebiert die neue Welt, indem sie Tendenzen für mögliche Realisierungen prägt, ohne sie eindeutig festzulegen. In diesem andauernden Schöpfungsprozess wird ständig Neues geschaffen. Was im Hintergrund wirkt, hat Ähnlichkeit mit einem lernenden Weltgedächtnis; alles, was an Lernprozessen stattfindet, ist im Hintergrund gespeichert, und daraus startet der nächste Schöpfungsschritt in grosser Freiheit.

Das Chaospendel: Die Gleichgewichtslage oben ist der instabile Punkt, der gleichzeitig die Stelle höchster Sensibilität und grösster Freiheit bildet. An dieser Stelle ist das Pendel in Kommunikation mit der ganzen Welt, spürt feinste Kräfte und Veränderungen. Kleinste Ursachen haben in dieser Instabilität unproportionale Folgen.

Dynamik vermag die statische Instabilität zu stabilisieren. Beispiel: Wenn ich auf einem Bein stehe, falle ich um; wenn ich hingegen von einem Bein auf das andere trete, also laufe, falle ich nicht. Dazu brauche ich Energiezufuhr. Deshalb ist Leben nur möglich, wo dauernder Energiezufluss besteht. Alle lebendigen Systeme brauchen Nahrung. In der Evolution der Arten des Biosystems besteht die Tendenz zu immer subtilerer Differenzierung und Ausbildung höherer organischer Strukturen. Die Entwicklung vom Einfachen zum Komplexen braucht eine „ordnende Hand“, eine Intelligenz, eine geistige Führung, die im immateriellen Hintergrund verankert ist.

Wichtig für das Lebendige ist zwar die Energie. Wichtig für den Wertschöpfungsprozess ist jedoch das Zögern im Schwebepunkt; wesentlich ist der Augenblick des Innehaltens, in dem wir empfangen, den Hintergrund wahrnehmen und unsere Entscheidung mit grösster Weisheit fällen können.

Es ist Liebe, die den Kosmos im Innersten zusammenhält, und die den sichtbaren Kosmos erst geschaffen hat. Sie ist das Wesentliche.

**Rupert Sheldrake, Biologe/Autor:**

**Einheit in der Dualität: Eine naturwissenschaftliche Perspektive (S. 126-149)**

Sheldrake zeigt vorab die Entwicklung der modernen Naturwissenschaft aus den Ursprüngen der abendländischen Philosophie auf. Der aristotelischen Vorstellung von der Welt als lebendigem Ganzen hat die moderne Naturwissenschaft die Idee von der Natur als einer unbelebten und damit seelenlosen Maschine, von einer unveränderlichen Menge an Materie und Energie gegenübergestellt. In der Quanten-Physik bildet Materie jedoch nicht mehr das grundlegende Erklärungsprinzip. Materie wird als in Feldern eingebundene Energie betrachtet. Die evolutionäre Kosmologie geht davon aus, dass alles mit dem Urknall begonnen hat. Dem gesamten Prozess des Werdens unterliegt ein Energiestrom. Die gleiche Energie zieht sich als endloser Strom durch alle sich verändernden Phänomene des Lebens. Sheldrake hat den Begriff der „morphischen“ bzw. „morphogenetischen Felder“ geprägt. Morphé bedeutet Form. Das morphische Feld ist der Oberbegriff für soziale Felder, Verhaltensfelder, Bewusstseinsfelder, morphogenetische Felder. Die Regelmässigkeit der Natur beruht auf der Erinnerung von Mustern. Alles in der Natur, jedes sich selbst organisierende Element bezieht sich auf ein kollektives Gedächtnis. Elektromagnetische Felder sind Muster im Raum. Sie bestehen nicht aus Materie, sondern Materie ist in Feldern eingefangene Energie. Morphogenetische Felder beeinflussen das Entstehen von Formen und Mustern. Sie zeichnen sich durch eine Art Gedächtnis, einen Prozess aus, die „morphische Resonanz“. Diese speist sich aus den Formen und dem Verhalten früherer Mitglieder einer Art und wird von jedem neuen Individuum beeinflusst. Jede Tier- und Pflanzenart verfügt über ein kollektives Gedächtnis. Die ganzheitliche Sicht geht davon aus, dass das Ganze auf jeder Ebene umfassender ist als die Summe seiner Teile. Aus der Quanten-Physik wissen wir, dass der Beobachter und das beobachtete Phänomen miteinander verbunden sind und nicht getrennt werden können. Der Geist ist viel weiträumiger als das Gehirn, er erstreckt sich über das Gehirn hinaus. Unser Geist dehnt sich aus und berührt alles, was wir sehen. Geist ist ein System von Feldern, die sich vom Gehirn aus, mit dem sie interagieren, ausbreiten und die den gesamten Körper durchdringen. Einheit in der Dreifaltigkeit ist die Grundlage christlicher Sicht, so: Gott, Sohn, Heiliger Geist. Augustinus: Wissender, Gewusstes, Freude am Wissen. Sprechender (Gott), gesprochenes Wort (pulsierende Realität), Geist (Lebensatem). Im Hinduismus: Sat, Chit, Ananda = Sein, Wissen, Glückseligkeit.

**Gerhard Fasching, em. Prof. Dr. techn. Dipl.-Ing, Universität Wien:**

**Kaleidoskop der Wirklichkeiten und transzendente Einheit (S. 150-176):**

In unserem naturwissenschaftlich orientierten Wissenschaftsverständnis ist die Wirklichkeit das, was im Fortgang der naturwissenschaftlichen Forschungsarbeit sichtbar wird. Die Physik erhebt somit einen Ganzheitsanspruch für den Bereich der erkennbaren Welt. Es besteht der Anspruch, dass alle beobachtbaren Phänomene für alle Zeiten den gleichen physikalischen Naturgesetzen unterliegen. Das einzige, was es gibt, ist Materie und Energie in Raum und Zeit. Transzendenz, „Selbst“ gibt es in diesem Wissenschafts- und Naturverständnis nicht. Die Realität ist für Naturwissenschaftler eine intersubjektive und damit objektive Wirklichkeit, die für jedes Subjekt gültig ist. Die Wirklichkeit ergibt sich aus Experimenten, die erfahrbar sind. Sie muss widerspruchsfrei, reproduzierbar und falsifizierbar sein und zu exakten, richtigen Erkenntnissen führen. Allerdings ist man auf dem Weg exakter, richtiger Erkenntnis in der Lage, unterschiedliche Ergebnisse zu erzielen. Die heutige Naturwissenschaft präsentiert uns demnach nicht eine einheitliche, in sich geschlossene Wirklichkeit. Sie zeigt uns vielmehr verschiedene Wirklichkeiten, die alle ihre Vorzüge haben. Auch naturwissenschaftliche Theorien sind prinzipiell unbeweisbar; man kann sie höchstens falsifizieren. Sie sind nicht etwa das Abbild innerer Zusammenhänge der Natur, sondern haben den Charakter von Glaubenswahrscheinlichkeiten. Wir müssen uns bewusst machen, dass Tatsachen, Wirklichkeit, Realität erst durch den besonderen methodischen Zugriff des Forschers entstehen. Eine wahre naturwissenschaftliche Wirklichkeit existiert nicht. Naturwissenschaftliches Denken ist nur eine Denkform, ein Spiel nach freiwillig angenommenen Spielregeln. Die Spielregeln wandeln sich, was eine laufende Verwandlung selbst komplexer Wirklichkeiten ermöglicht.

Es gibt nicht eine einzige und unveränderliche Wirklichkeit, in der wir leben, sondern mehrere Wirklichkeiten, die oft miteinander unverträglich sind und einander zum Teil widersprechen. Alle Wirklichkeiten sind immer nur Gleichnisse, sie sind eine vorurteilsspezifische Illusion, ein Schein, „Maya“. Wirklichkeiten sind nur relative Bilder, die auf dem Boden des Urgrunds blühen. Der Urgrund liegt grundsätzlich jenseits jeder Sprache, die in Wirklichkeiten gesprochen wird. Der Urgrund ist unerkennbar; er liegt jenseits der naturwissenschaftlichen Begrifflichkeit und entzieht sich dem naturwissenschaftlich-rationalen Denken.

Der Naturwissenschaftler steht immer in der Subjekt-Objekt-Spaltung. Er erkennt das Objekt als Materie oder Energie in Raum und Zeit. Er erkennt sich selbst als Subjekt, als materielles Wesen. Er ist es immer selbst, der vor seiner Anschauung steht, und diese nach gewissen Regeln zu Tatsachen und Wirklichkeiten, zu Subjekt und Objekt ordnet. Der Weg zur Wirklichkeit setzt stets das Subjekt voraus. Der Urgrund liegt aber jenseits des Aussagbaren; er liegt vor der Wissenschaft, ist transzendent, übersinnlich, übernatürlich, „nicht wirklich“.

Warum ist es so schwer, kreativ zu sein? Wir haben unsere Wirklichkeit aus speziellen Anschauungselementen strukturiert, konstruiert. Das ist unser vertrautes Bild. Dieses loszulassen ist wie ein Sprung ins Nichts, wir fallen dadurch aus der Dualität des Denkens heraus. Damit fallen wir in den Bereich der unstrukturierten Anschauungselemente zurück. Hier zeigt sich weder Erkanntes noch Erkennender, weder Objekt noch Subjekt. Alles ist in der Einheit, im Urgrund gehalten. In einer solchen meditativen Haltung kann sich ein neues Instrument des Wissens bilden, kann eine neue Wirklichkeit aufblitzen. Hier geschieht ein kreativer Schöpfungsprozess jenseits der Subjekt-Objekt-Spaltung.

Totalitäre Wirklichkeiten sind gefährlich, denn sie lassen unserem Handeln nur eine einzige Dimension offen; es gibt darin nur eine einzige Wirklichkeit, ohne Eigenständigkeit. Beispiele sind die Inquisition im Mittelalter, religiöser Fanatismus, aber auch einseitige wissenschaftliche Methodik und einseitige Ausrichtung auf wirtschaftliche Rentabilität.

Um den Urgrund zu ahnen, muss man in unserer heutigen Zeit drei Wege nacheinander gehen, sich an drei Seilen tiefer und tiefer hinunterlassen: Das erste Seil der naturwissenschaftlichen Methode reicht bis ins innerste der Elementarteilchen und bis ans Äusserste des Kosmos. Das zweite Seil der Philosophie der Naturwissenschaften reicht bis zur Grenze der Subjekt-Objekt-Spaltung. Letztlich kann uns das dritte Seil der Kontemplation in den Urgrund führen.

**Lene Handberg, Psychologin/Psychotherapin/Tibetologin:**

**Tendrel – Einheit in der Dualität: Implikationen und Anwendung (S. 177-216)**

Was wir als Objekt erfahren, existiert nicht unabhängig vom Subjekt, vom wahrnehmenden, konzeptualisierenden Bewusstsein. Der Subjekt-Pol und der Objekt-Pol sind wechselseitig verbunden.

Der Körper ist Ausdruck der fünf körperlichen Sinne, die die Grundlage für das Konzeptualisieren des sechsten Sinnesbewusstseins sind. Die Sinnesbewusstseinsarten sind mit den Sinnesrealitäten wechselseitig verbunden, wobei letztere nicht aus sich selbst heraus „dort draussen“ existieren. Das konzeptualisierende Bewusstsein abstrahiert mithilfe der Sprache von der Sinnesrealität und stattet uns mit grosser Freiheit aus. Wir erschaffen so unsere eigene Realität.

Gemäss der tantrischen Literatur basieren die subtilsten intuitiven Ebenen des Bewusstseins auf subtilen „Energie-Sinnen“ und Energie-Körpern. Jeder lebendige Körper verkörpert Bewusstseinsnatur. Der physische Körper ist von materieller Natur und Bewusstseinsnatur, wobei letztere Energie-Natur ist. Auch Pflanzen und anorganische Materie haben Energie-Natur, Körper-Geist; dabei ist Energie die eigentliche Basis materieller Existenz. Materie und Bewusstsein werden auf subtile Energie-Eindrücke zurückgeführt, welche die bestimmenden Faktoren für die Entwicklung von Körper und Geist sind. Die Existenz als solche basiert auf einem zugrundeliegenden Energie-Feld. Die Wechselbeziehung von Materie und Energie ist der Schlüssel zum Verständnis der Wechselbeziehung von Körper und Geist, und diese der Schlüssel zum Verständnis der Wechselbeziehung von Subjekt und Objekt. Die Meditation eröffnet den Weg zur Wahrnehmung dieser drei Wechselbeziehungen. Sie weitet die Zeit-Raum-Begrenzung aus und ermöglicht uns, weitere Dimensionen zu erfahren.

Das konzeptualisierende Bewusstsein kann die Sinnesrealität nicht direkt wahrnehmen, sondern nur indirekt, durch „Ausschluss des Anderen“, durch Unterscheidung des Ähnlichen und des Verschiedenen. Es zieht uns auf eine dualistische Ebene. Die Bedeutung eines Wortes ist nur eine logische Konstruktion, und nicht etwa die Spiegelung einer äusseren Realität. Eine wichtige Funktion des konzeptualisierenden Bewusstseins ist die Benennung; es erschafft ein allgemeines Benennungsbild, indem es die unterschiedlichsten Phänomene derselben Kategorie zuordnet. Die Benennung auf der Basis der Sinnesdimension erschafft eine abstrakte Realität. Nur der Mensch ist in der Lage, zu abstrahieren, zu generalisieren und zu differenzieren; das menschliche Bewusst-

sein ermöglicht Denken und Kommunikation. Wenn das konzeptualisierende Bewusstsein überhandnimmt, lässt es kaum mehr Raum für Sinneserfahrung. Die Abstrahierung durch Verallgemeinerung alles Ähnlichen und Verschiedenen sowie die Benennung definieren sowohl die Beziehung zur äusseren Welt als auch die Beziehung zu uns selbst. Das hat einen Entfremdungseffekt; viele Menschen fühlen daher eine Distanz zu allem, auch zu sich selbst. Das führt zu Einsamkeit und innerer Leere.

Das konzeptualisierende Bewusstsein hat ferner die Fähigkeit, mithilfe dessen, was benannt wird, ein Ganzheitsbild zu schaffen, und zwar auf der Basis von willkürlich ausgewählten und benannten Referenzpunkten. Das gibt uns auch die Freiheit, andere benannte Referenzpunkte zu wählen und dadurch ein anderes Ganzheitsbild zu erschaffen. Das Bewusstsein ist letztlich hochflexibel.

Das konzeptualisierende Bewusstsein kann nur sein Objekt erfahren, die konzeptuelle Realität, und sonst nichts. Es kann nicht zwischen der konzeptuellen Realität und der Sinnesrealität unterscheiden, da die Sinnesrealität nicht innerhalb seines Erfahrungsfeldes liegt. Es hält also das Wort-„Bild“ für das reale Objekt, und zwar auf der Basis der Unterscheidung all dessen, was nicht benannt ist. Es hält das, was es wahrnimmt, für wahr, für die Sinnesrealität. Damit beeinträchtigen wir unsere natürliche Fähigkeit, uns zu „erden“.

Menschliche Wesen haben eine besondere Freiheit in Bezug darauf, was das konzeptualisierende Bewusstsein benennt, und damit was Bestandteil ihrer konzeptuellen Realität wird. Damit sind sie immer konzeptuell voreingenommen, selektiv, und zwar auf verschiedenen Realitätsebenen: 1.) auf kultureller Ebene, in Abhängigkeit von der Herkunftskultur und –sprache; 2.) auf sozialer Ebene; 3.) auf der Gruppen-/Familienebene; 4.) auf der individuellen Ebene: Aufgrund verschiedener Lebenserfahrungen erschaffen wir verschiedene Eindrücke, verschiedene verletzliche Selbst-Referenzen; diese werden zum Kern, um den sich die konzeptuelle Realität kristallisiert. In emotionalen Zuständen kann das Subjekt hyperselektiv werden, gesteuert vom herrschenden selbstreferenziellen Gefühl, das zusammen mit der konzeptualisierenden Beschreibung der Situation das Gefühl überhaupt entstehen lässt. Die konzeptuelle Selektivität wird bei andauernder persönlicher Krise pathologisch, bestimmt durch die vorherrschende verletzliche Selbstreferenz, im Mangel an Bezug zur allgemein geteilten Sinnesrealität, in andauerndem Verwechseln der Bilder, die aufgrund früherer Eindrücke entstehen, mit der Sinnesrealität (Halluzinationen).

Die buddhistischen Schulen unterscheiden zwischen den fünf Sinnesbewusstseinsarten (Hören, Sehen, Riechen, Tasten, Fühlen) und dem sechsten Sinnesbewusstsein, dem konzeptualisierenden Bewusstsein. Die fünf Sinnesbewusstseinsarten können ein Objekt direkt wahrnehmen. Sie nehmen dabei nur das Besondere wahr, das was gegenwärtig präsent ist, sie sind ganz in der Gegenwart. Im Gegensatz dazu hat das konzeptualisierende Bewusstsein nur einen indirekten Zugang zum Besonderen, es operiert in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Diese Tendenz, in der Vergangenheit oder der Zukunft zu sein, kann sich störend auswirken, kann uns stressen und mentale Störungen verursachen. Wenn das der Fall ist, wenn uns Emotionen plagen, helfen uns die fünf Sinne, in die Gegenwart zurückzukommen und unseren Körper und Geist zu beruhigen.

Die individuellen Sinne setzen Rahmen und Begrenzungen für unsere Sinnesrealität; diese ist in wechselseitiger Beziehung zu unserem Sinnesbewusstsein und existiert nicht unabhängig davon.

Die erfahrene Realität ist abhängig von unserer Selbst-Referenz. Wenn wir uns nicht gut fühlen, emotional werden, zeigt sich unsere verletzbare Selbst-Referenz: Wir sind uns der Einheitsnatur aller Existenz nicht bewusst, sondern spalten auf in das Ich und das Andere, wir werden getrieben durch Anziehung und Abweisung. Die individuellen Lebenserfahrungen formen Energie-Eindrücke; diese beeinflussen unsere Selbst-Referenz und damit auch unsere Realitätserfahrungen. Unsere konzeptuelle Realität ist geprägt durch unsere Selbst-Referenz. Mit Training ist es möglich, freiwillig die Selbst-Referenz zu ändern, wodurch sich die Realitätserfahrung ändert. Wir können auch eine andere Art von Bewusstsein einsetzen, um die Realitätserfahrung zu ändern. Dadurch erhalten wir Einsicht in die Natur unserer Existenz: Wir erkennen, dass wir die Wahl haben, mit welcher Selbst-Referenz wir uns identifizieren wollen, und wir erhalten Einsicht in die Wechselbeziehung zwischen Subjekt und Objekt. Diese Einsicht gibt uns Macht über unsere eigene Realität und Lebenssituation. Wenn wir uns mit den Sinnesbewusstseinsarten verbinden, zentrieren und stärken wir die Beziehung zwischen Körper und Geist. Die Distanz zwischen Subjekt und Objekt, zwischen Körper und Geist verringert sich.

Wenn wir uns die subtileren Körper-Geist-Beziehungen bewusst machen, ist – gemäss den tantrischen Einsichten - Transformation möglich. So führt uns der Prozess des Einschlafens durch verschiedene Stadien, die von der Auflösung der Identität bis zur Vereinigung mit dem fundamentalen Energie-Ursprung im traumlosen Tiefschlaf reichen. In dieser tiefsten Ruhe entfaltet sich der Körper-Geist-Zustand des Traumes. Der Traumkörper ist ähnlich wie der Wachkörper, aber subtiler. Im Traumzustand können wir uns spirituell weiterentwickeln. Der Traumprozess hat Ähnlichkeiten mit dem Todesprozess. In beiden Prozessen lösen sich die universellen Elementkräfte auf, um sich wieder mit der ursprünglichen Energie zu vereinigen und sich so von Grund auf zu regenerieren. Im Todesprozess beginnen sich aufgrund der Energie-Eindrücke, die Form annehmen wollen, neue Elementkräfte zu entfalten. So entsteht eine neue Manifestation, zuerst als Bardo-Wesen mit einem Bardo-Körper, dann als neues Lebewesen, ganz so, wie wenn der Traumkörper zu neuem Wachzustand erwacht, um am Tagesgeschehen teilzuhaben. In beunruhigenden Träumen können wir durch das hindurchgehen, wovon wir frei werden müssen, und in Träumen, in denen wir uns gut fühlen, können wir Heilung erfahren. Wir können in Träumen zu neuen Einsichten gelangen, und wir können das Tagesgeschehen verarbeiten. In unangenehmen Träumen versucht die Träumende, von verletzlichen Selbst-Referenzen frei zu werden, davon, womit sie sich identifiziert und was sie im Traum inszeniert. Tarab Tulku Rinpoche zufolge können wir im Schlaf- und im Todesprozess das alte Wissen von der Wechselbeziehung zwischen Subjekt und Objekt, zwischen Materie und Energie und dem Wissen um die Entfaltung der Elementkräfte nutzen, um die verletzbare Selbst-Referenz direkt umzuwandeln. Wenn das verletzbare Selbst im Traum eine bedrohliche „Realität“ erlebt und es dieser nicht ausweicht, sondern sich mit ihr vereint, so werden sich die bedrohliche „Realität“ wie auch die verletzbare Selbst-Referenz schliesslich auflösen. Die Träumende kann so einen tiefen, vereinten Zustand erreichen, aus dem eine neue und ausgeglichene Manifestation erscheint. Sie wird sich bewusst, dass das Traumobjekt deshalb angreift, weil die Träumende von der verletzlichen Selbst-Referenz frei werden muss. Realisiert sie diese Wechselbeziehung nicht, wird sie immer abwehrend reagieren und das schützen, womit sie sich identifiziert, sei es im Wachzustand, in Phantasie-Traum-Situationen oder in echten Traumsituationen.

Tendrel, Einheit in der Dualität, mit den drei Wechselbeziehungen Subjekt-Objekt, Materie-Energie-, Körper-Geist, gibt uns einen Schlüssel zu Freiheit, Veränderung und Transformation.

**Jean Shinoda Bolen, Professorin für klinische Psychiatrie, University of California, USA:  
Schwellenerfahrungen – Die psychologische, spirituelle und soziale Bedeutung von Einheit in der Dualität (S. 217-242)**

*Mystische Erkenntnis ist eine Schwellenerfahrung:* Das Wissen um die Einheit des Universums, dem ich angehöre, oder die Erkenntnis, dass alles da draussen in mir ist, sind tiefgründige Vorstellungen, die von Menschen, die schon einmal eine spontane Einheitserfahrung hatten, intuitiv erfasst werden. Es ist eine unbeschreibliche numinose Erfahrung, welche die Seele gleichzeitig wachruft und betrachtet. Das individuelle Ego erkennt das Selbst intuitiv als etwas Grösseres, das jenseits dessen liegt, was ermessen werden kann, und jenseits der Wahrnehmung gewöhnlicher Intelligenz. In der Theorie C.G. Jungs ist das Selbst ein Archetyp, Teil des kollektiven Unbewussten, das für ihn objektive Realität ist. Die Offenbarung, dass der sichtbaren Welt eine objektive göttliche Einheit unterliegt, ist eine Schwellenerfahrung. Eine Einheitserfahrung zu machen und in Erinnerung zu behalten oder Inspiration, Kreativität, Gefühl oder Einsicht daraus zu ziehen, ist eine mystische oder eine Schwellenerfahrung. Die westliche Zivilisation hat ihre Wurzeln im alten Griechenland, in den Theorien von Aristoteles und Platon, in denen die sichtbare, materielle Welt und die logischen Schlussfolgerungen geschätzt und die Schwellenerfahrungen abgewertet werden. Hierarchie ist seither Synonym für das Patriarchat, das das Göttliche unter anderem als männlich definiert und den patriarchalen politischen Systemen die Legitimität verleiht. Das lineare, logische Denken der linken Gehirnhälfte wird bevorzugt. Eigenschaften, die mit Schwellenerfahrungen zu tun haben und Ausdruck von Mystikern, Meditierenden, Musikern, Dichterinnen, Malerinnen sind, sind hingegen Wahrnehmungen der rechten Hirnhälfte. Die linke und die rechte Gehirnhälfte kommunizieren miteinander durch ein Bündel verwobener Nervenfasern, dem Corpus Callosum. Frauen und homosexuelle Männer verfügen über einen grösseren Corpus Callosum als heterosexuelle Männer. Schwellenerfahrungen kommen in der späten Kindheit und frühen Jugend, bevor das Bildungssystem die Dominanz der linken Gehirnhälfte geprägt hat, gehäuft vor. Es ist eine Zeit, in der die Psyche offen ist für Einheitserfahrungen und in der diese auch in Erinnerung gerufen werden können. Die Offenbarung, eins zu sein mit dem Universum, mit der Menschheit und der Natur, kann das Bewusstsein der Person tiefgreifend verändern, da sie die Schwelle von der Unwissenden zur Wissenden durch einen Initiationsprozess überschreitet, was manchmal auch körperlich und schmerzhaft sein kann. Diese psychospirituelle Einheitserfahrung wird von einer individuellen Psyche oder Seele wahrgenommen. Dies sind Momente, in denen wir komprimierte Information über die göttliche Natur, die der gewöhnlichen Realität zugrunde liegt, empfangen, sakrale Momente, in denen wir uns als Empfänger von Gnade empfinden. Bei den alten Griechen gab es zwei Wörter für Wissen: Logos und Gnosis. Logos ist die intellektuelle, geistig erfasste Information, und Gnosis ist intuitiv gefühltes Wissen. Es gibt auch zwei Wörter für Zeit: Chronos und Chairos. Chronos ist die lineare, begrenzte Zeit, die wir mit einem Chronometer messen. In der Chairos-Zeit nehmen wir teil an der Zeit. Zeit kann sich zusammenziehen und ausdehnen, ein Augenblick kann endlos sein. Die Schwellenerfahrung geschieht in der Chairos-Zeit, und durch Gnosis wird sie ins Bewusstsein gebracht. Um aus der Erfahrung lernen zu können, braucht es Erinnerung, Intuition, Intelligenz. Ohne eine innere Beobachterin ist es verlorene Information, die keine

Bedeutung hat. Bei einer Person, die nicht zwischen normaler Realität und der Numinosität einer Erfahrung unterscheiden kann, können schwerwiegende Täuschungen und ein weiterer Zerfall der Persönlichkeit auftreten.

*Synchronizität:* C.G. Jung hat den Begriff der Synchronizität eingeführt, um bedeutungsträchtige Zufälle zu beschreiben. Er bezeichnet Synchronizität als nicht kausales, verbindendes Prinzip: Ein Gedanke taucht auf, und es geschieht etwas, das damit zufällig verbunden ist, oder äussere Ereignisse sind mit einer inneren Bereitschaft verbunden. „Ist der Schüler bereit, so kommt der Lehrer“ ist ein altes chinesisches Sprichwort. Während Kausalität mit objektivem Wissen zusammenhängt, hängt Synchronizität mit subjektiver Erfahrung zusammen. Mit Synchronizitäten kann in der Psychotherapie wie mit Wachträumen gearbeitet werden. In Zeiten der Veränderung oder der emotionalen Intensität sind synchronistische Erlebnisse oft zahlreich und intensiv. Psychologisches und spirituelles Wachstum erfordern den Mut, über die Schwelle zu gehen und sich zu fühlen, als würde man sich mit leeren Händen ins Unbekannte stürzen.

*Synchronizität und das Tao, Einheit in der Dualität:* Synchronizität ist das Tao der Psychologie, indem es zwischen dem Individuum und der Gesamtheit einen Bezug herstellt. Der Gedanke an ein vereinigendes Prinzip im Universum ist die Grundlage der östlichen Religionen und Weisheitslehren Hinduismus, Buddhismus, Konfuzianismus, Taoismus. Alle Phänomene sind hier Aspekte des Einen; das ist Tendrel, Einheit in der Dualität. C.G. Jung hat eine ähnliche Sichtweise eingeführt mit dem Konzept des kollektiven Unbewussten. Für ihn ist das kollektive Unbewusste, die objektive und archetypische Schicht der Psyche, universell und angeboren; es gibt danach so viele Archetypen wie typische Situationen und Figuren im Leben, und endlose Wiederholungen haben diese Erfahrungen in unsere psychische Konstitution eingraviert. Diese Beschreibung deckt sich vollkommen mit der Theorie der morphischen Felder und der Morphogenese von Rupert Sheldrake. Jungs kollektives Unbewusste entspricht Sheldrakes morphogenetischem Feld des Menschen. Meditation lehrt uns zu beobachten, ohne anzuhaften, was die Wahrscheinlichkeit erhöht, ein aufnahmefähiges und dennoch betrachtendes Bewusstsein zu haben – alles Voraussetzungen dafür, Synchronizitäten zu erkennen.

*Menschliches Bewusstsein und Veränderungen im morphischen Feld:* Wir Menschen haben die Gabe, Tendrel oder die Einheit in der Dualität zu erkennen. Die Theorie des kollektiven Unbewussten oder des morphischen Felds zeigt uns Folgendes: Wenn eine Anzahl von Menschen, die die kritische Masse übersteigt, ihre Ansichten und Verhaltensweisen verändert, wird dieses angelernte Verhalten oder die neue Gewohnheit sich so verhalten, als sei sie ein angeborenes oder instinktives Charakteristikum der Menschen. Das gibt Grund zur Hoffnung, dass wir einen Einfluss auf die Entwicklung des menschlichen Bewusstseins haben können, dass wir Veränderungen herbeiführen können, um das Bewusstsein zu erweitern und eine mitfühlendere und weisere Spezies zu werden. Japanische Forscher haben Affenkolonien auf verschiedenen Inseln untersucht. Dabei haben sie festgestellt, dass sich eine neue Verhaltensweise - wie das Waschen der Süsskartoffeln vor dem Verzehr – von einer Äffin auf die ganze Horde, dann auf die Horden der ganzen Insel, und schliesslich auf die Horden der anderen Inseln ausgebreitet hat. Dies konnte mit Hilfe der Theorie der morphischen Felder erklärt werden, die besagt: Wenn eine bestimmte Anzahl einer Spezies etwas Neues tut, dehnt sich diese Verhaltensweise natürlich und instinktiv auf die ganze Spezies aus. Die Metapher des „millionsten Kreises“ steht für die Anzahl an Frauenzirkeln mit spiritueller

Ausrichtung, die die Weisheit der Frauen in die Kultur einbringen und das geltende Paradigma des Patriarchats und der Aneignung von Macht und Dominanz in ein neues planetarisches Bewusstsein verwandeln kann.

*Die transformative Kraft der Geschichte von der menschlichen Psyche, dem Körper und der Gesellschaft:* Wir brauchen Geschichten, um unserem Leben einen Sinn zu geben. Der persönliche Mythos, die Geschichte, verbindet uns mit dem Feld der Einheit oder mit den Archetypen des kollektiven Unbewussten; durch sie erfahren wir die tiefe, heilige Verbindung zwischen dem, wer wir sind, und dem was wir aus unserem Leben machen. Krankheit kann im Mittelpunkt der Geschichte stehen, die wir leben. Sie kann die tiefgründige Aufgabe in unserem Leben sein, wenn das Leben mit einer körperlichen Beschränkung die Geschichte unserer Seele und unseres Umgangs mit ihr ist. Sie ist oft ein körperlicher Ausdruck des psychischen Zustands, eine Körper-Seelen-Erschöpfung, ein Mangel an Verbindung zur Sinnhaftigkeit mit einer Auswirkung auf das Immunsystem, was zum Aufgeben führt. Die Menschen müssen die Geschichte, an die sie glauben, ändern, um den Kurs ihres Lebens zu ändern. Das Aha-Erlebnis ist: „Es ist möglich, dass ich gesund werde.“ Diese neue Geschichte wird auf der Zellebene gehört, wie Candace Pert aufgezeigt hat. Für einen Friedensprozess ist die umgestaltende Kraft eines Mythos nötig, eine heilende Metapher, an die wir glauben. Geschichten mit der Kraft der Veränderung wirken auf die Seele; es geht immer wieder darum, die Verbindung zur Einheit, zur Göttlichkeit, zu Anderen, zu einem lebendigen Planeten und zu allem Leben zu spüren.

Gebete, Fürbitten, haben einen positiven Einfluss auf die Genesung von Patienten. Sie helfen sowohl der Betenden wie auch der Person, für die gebetet wird. Gebete finden an der Schwelle zur unsichtbaren Welt statt.

Die Vorstellungskraft geht den neuen Möglichkeiten und der Kreativität voraus. die Verbindung von Vorstellung und Absicht bewirkt Veränderung auf der Schwellenebene, was wiederum Evolution und Transformation einleitet. Die Idee, dass wir Teil eines in Wechselbeziehung stehenden sichtbaren und unsichtbaren Feldes der Einheit sind, dringt immer tiefer ins Bewusstsein ein. Die Naturwissenschaft hat ein Bild der Wirklichkeit geschaffen, in dem alles im Universum aus Materieteilchen und Energiewellen besteht, die austauschbar sein können – eine Vision, die der mystischen Sicht des Tao gleicht, mit synchronistischen Ereignissen als persönliche Erfahrung der zugrundeliegenden Einheit. Wenn es eine neue Geschichte über die Erde und eine Menschenfamilie geben soll, die verbunden ist durch Mitgefühl auf der menschlichen und durch Einheit auf der unsichtbaren Ebene, braucht es die volle und gleichberechtigte Mitwirkung der Frauen. Dieses Bedürfnis zu erkennen und als Grundsatz zu bekunden, ist ein weiterer Faden in der neu entstehenden Geschichte.

**Candace Pert, Pharmakologin, Forschungsprofessorin Washington DC:  
Moleküle der Gefühle (S. 243-264)**

*Entstehung und Ursprung der Gefühle:* Eine zentrale Vorstellung des Buddhismus und Erkenntnis der Wissenschaft ist es, dass eine unabhängige, objektive Realität nicht existiert; vielmehr unterliegt die Wirklichkeit permanenter Veränderung. Auch das Gehirn verändert sich permanent; wir

produzieren unsere körpereigenen Schmerzkiller und Glücksbringer, die sogenannten Endorphine bzw. körpereigenes Morphin. Die Rezeptoren bilden zusammen mit den Peptiden die Moleküle des Gefühls. Endorphin ist ein Peptid, eine Sequenz von Aminosäuren. Aminosäuren funktionieren wie die Buchstaben des Alphabets. Peptide sind die Wörter, die sich aus diesen Buchstaben zu Signalmolekülen – wie Endorphin – zusammensetzen. Gemeinsam bilden sie eine Sprache, die in jeder Zelle, in jedem Organ und System des Körpers gesprochen wird. Peptide bilden gemeinsam mit den Rezeptoren die Moleküle des Gefühls. Der Fluss der Endorphine setzt ein Glücksgefühl in uns frei, das ausgelöst wird, wenn wir uns einem Menschen nahe fühlen, oder auch in der Meditation. Die Forschung von Candace Pert mit Opiaten führte sie zum Nachweis der Opiatrezeptoren, die eine Wirkung wie das Endorphin haben. Die Opiatrezeptoren sind in der Amygdala und im Hypothalamus konzentriert. In diesen Gehirnregionen entstehen die Gefühle, und hier werden sie auch verarbeitet. Bereits Einzeller produzieren Endorphine und Insuline, die chemisch mit den vom Menschen produzierten identisch sind. Gefühle sind für die Entwicklung und den Erhalt des Lebens zentral. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse über den Ursprung der Gefühle bestätigen die buddhistische Einsicht der Einheit allen Lebens. Der Ursprung der Arten ist mit dem Ursprung der Gefühle eng verbunden. Angst ist ein komplexes Gefühl, das sich als Konflikt widerstreitender Emotionen und Gedanken beschreiben lässt. Wir besitzen körpereigene Peptide, die die Angst regulieren. Dieses Angstpeptid finden wir erst in höher entwickelten Knochenfischen. Es ist also etwas Intelligenz erforderlich, um Angst zu erfahren. Rezeptoren sind im ganzen Körper verteilt, was ein Hinweis darauf ist, dass das alte Paradigma der Trennung von Körper und Geist keine Gültigkeit mehr hat. Die Rezeptoren haben eine Quantennatur, während sie die Ionen durch die Zellmembran pumpen. Durch die vom Rezeptor weitergegebene Information werden Ionenkanäle geöffnet und geschlossen: eine Alles-oder-Nichts-Entscheidung der Neurophysiologie, die auf Quantenebene stattfindet, dort, wo Materie/Körper und Energie/Geist nicht unterschieden werden können. Der Insulinrezeptor kommt auch im Gehirn vor; er taucht dort gehäuft in den Bereichen der Amygdala und im Hypothalamus auf, also in den Bereichen, die für die Gefühle zuständig sind. An gewissen Stellen des Gehirns findet sich eine höhere Insulinkonzentration als in der Bauchspeicheldrüse, in der sie hergestellt wird. Die Bauchspeicheldrüse und der gesamte Verdauungstrakt sind ein Knotenpunkt der „Moleküle des Gefühls“; deshalb spüren wir auch Vieles im Bauch.

*Das psychosomatische Netzwerk:* Die hier vorgestellten physiologischen Prozesse können die Dualität von Körper und Geist detailliert beschreiben, führen letztlich aber wieder zur Auffassung, dass beide in Wirklichkeit eine Einheit bilden. So sind Ligand und Molekül zwei getrennte und unterschiedliche Moleküle, solange der Ligand noch nicht an seinen spezifischen Rezeptor bindet; es besteht also eine Dualität. Durch die Verbindung von Ligand und Rezeptor, wodurch Informationen übertragen und weitreichende Veränderungen des Zellzustands bewirkt werden, entsteht eine Einheit in der Dualität. Doch die Einheit von Körper und Geist hat noch eine tiefere Ursache, die in der Natur der Information liegt. Die Gesamtmenge an Informationen im Universum steigt in jedem Augenblick exponentiell an. Somit bildet die Information eine Brücke zwischen Geist und Materie, Psyche und Soma und fasst diese normalerweise getrennt gedachten Bereiche zusammen. Im Immunsystem, im Nervensystem und in den Drüsen des Menschen finden sich dieselben Peptide und Rezeptoren, und sie sind in permanentem Informationsaustausch. Diese Dreierheit bildet somit eigentlich eine Einheit. Immunzellen, die im Knochenmark gebildet werden, gelangen mit dem Blut ins Immunsystem und verwandeln sich im Gehirn in Neuronen. Wenn man um diese

wechselseitige Abhängigkeit der Systeme weiss, liegt es nahe, dass unsere Gedanken und unsere Werte Einfluss auf unsere Gesundheit haben. Den Gedanken wohnt eine grosse Kraft inne. Unterschiedliche Atemtechniken führen zur Freisetzung bestimmter Peptidmuster und der damit verbundenen Gefühle. Die Kontrolle des Atems und ebenso die Meditation sind uralte Techniken, die das Leben verbessern. Der Geist ist Ausdruck unseres ganzen Seins. Das Bewusstsein ist eine Eigenschaft des gesamten Körper-Geistes. Alle Systeme des Körpers sind miteinander verbunden und stehen in wechselseitiger Abhängigkeit. Im Körper ist das Unbewusste angesiedelt, im Gehirn mit Sicherheit das Bewusstsein. Das Bewusstsein nimmt Eindrücke aus der Aussenwelt auf und wirkt seinerseits auf sie ein. So erfahren wir Synchronizität, Resonanz unserer Bewusstseinsaktivität in der Aussenwelt. Das Bewusstsein ist wie ein Feld zu verstehen, ein morphogenetisches Feld im Sinne Sheldrakes. Die Chakren stimmen mit den Ketten von Nervenknäuten zu beiden Seiten des Rückenmarks überein, die alle reich an informationsübertragenden Peptiden sind. Die anatomischen Entsprechungen der Chakren sind Schaltstellen des autonomen Nervensystems. Genau an diesen Stellen ereignen sich Veränderungen und Transformationen des Körpers. Unsere Gefühle erzeugen veränderte Bewusstseinszustände, die mit veränderten Erinnerungen, Verhaltensweisen und Körperhaltungen einhergehen. Körperliche Veränderungen erzeugen ihrerseits Veränderungen der Gefühlszustände. Die Praxis des Mitgeföhls hilft anderen und uns selbst, sie ist ein Heilungsprozess, der unser inneres und äusseres Wohlergehen fördert. Wichtig kann aber je nach Situation auch ein kämpferischer Geist sein; unterdrückte Wut kostet uns viel Kraft und Energie.

*Wie wir unsere eigene Wirklichkeit erschaffen und unsere eigenen Erwartungen verwirklichen:* Zwischen den Zellen fliesst Information ständig hin und her. In diesem System gibt es keine hierarchische Kontrollinstanz, kein Zentrum, und alle Elemente sind am Informationsaustausch beteiligt. Alles wandelt sich ständig, und unser Gehirn hat über diese Prozesse keine Kontrolle. Durch unsere Überzeugungen und Erwartungen haben wir Einfluss darauf, ob wir eine bestimmte Erfahrung als schmerzhaft oder heilsam erleben. Über die Schmerz Wahrnehmung wird in einem bestimmten Bereich des Stammhirns, dem periaquäduktalen Grau (PAG), entschieden. Das PAG ist ein Knotenpunkt, an dem viele Neuronen zur Informationsverarbeitung zusammenlaufen; die Neuronen verlaufen vom Vorderhirn bis in die Tiefe des PAG. Das erklärt die direkte Verbindung zwischen unserer kognitiven Funktion und dem Schmerzzentrum. Der Geist ist daher in der Lage, Schmerzen zu verändern oder gar aufzuheben. Zuerst müssen wir sie aber fühlen: „Was du fühlen kannst, kannst du auch heilen.“ So sind wir also an der Entstehung unserer Wirklichkeit beteiligt. Sobald wir die Erkenntnis der Wissenschaft wie auch des Buddhismus annehmen, dass wir unsere eigene Wirklichkeit gestalten, geschieht etwas Wunderbares. Wir fühlen uns freier, erfüllt mit einer Kraft, mit der wir Verantwortung für das übernehmen, was in unserem Leben geschieht.

*Körperliche und spirituelle Heilung:* Wenn ich glücklich bin, kann das Rheovirus nicht in die Zelle gelangen, da das Noradrenalin alle potentiellen Virenrezeptoren in Beschlag genommen hat. Meine Gedanken haben also Einfluss auf meine Gesundheit. Jedes Lebewesen ist ein Knotenpunkt des Informationsaustausches. Geföhle sind der Klebstoff, der die Zellen und den Organismus miteinander verbindet; sie sind auch der Klebstoff, der die Menschen untereinander verbindet. Insbesondere das Herz, die Hände und der Kopf senden Energie aus. Der Blutfluss repräsentiert den Übergang von einem emotionalen Zustand zu einem anderen. Das Herz befindet sich im tiefen Meditationszustand vermutlich in einem synchronen Zustand mit den höchsten Schichten des Kortex. Wenn wir aus dem Herzen heraus meditieren, verwirklichen wir Mitgeföhle. Das ist sehr

wichtig, denn auch Terroristen meditieren, jedoch über den Hass. Das alte Paradigma vom Primat des Gehirns ist überholt. Informationen fließen überall, auch im Herz, in den Nieren. Sie sind das grosse einende Element. Peptide und Informationsmoleküle regeln den Informationsfluss; sie tun das in energetischem Austausch. Dynamik und Veränderung sind die neuen Paradigmen des Denkens. Wir sind alle eine Einheit und eine Dualität. Alle Moleküle haben eine Teilchen- und eine Energie-Komponente und überwinden in dieser Komplexität der Unschärfe die Dualität von Geist und Materie.

**Marit Rullmann, MA phil., freie Dozentin für Philosophie, Autorin:**

**Frauen denken anders – Wider den hierarchischen Dualismus in der abendländischen Philosophie (S. 265-306)**

Frauen denken wirklich anders. Das zentrale Thema der abendländischen Philosophie ist der Umgang mit Sterblichkeit. Hingegen fand das Thema des Geborenwerdens keine Beachtung, bis es von Hanna Arendt in die Philosophiegeschichte eingeführt wurde. Frauen errichten in der Regel kein starres ideales Gedankengebäude. Viele Philosophen stellten höchst anspruchsvolle moralische Forderungen auf, denen sie allerdings selbst kaum Folge leisteten. Philosophinnen wie Simone Weil überprüften ihre Theorien in der Praxis. Frauen denken eher zyklisch und betonen die Gegenwart. Die unterschiedlichen Perspektiven von Philosophinnen und Philosophen beruhen u.a. auf Jahrtausende langer Ausgrenzung der Frauen aus den Zentren der Macht und der Erschaffung kultureller Symbolsysteme wie Religion, Kunst, Philosophie. Hauptkennzeichen der abendländischen männlichen Philosophie war das Denken in unvereinbaren Gegensätzen und deren Hierarchisierung – Subjekt/Objekt, Geist/Körper, aktiv/passiv, Mann/Frau, Kultur/Natur. So ist die Frau etwa der Mangel des Mannseins. Das Geborenwerden erhielt, wenn überhaupt, negative Aufmerksamkeit. Die patriarchalische Todeslüsternheit zeigt sich in der Kriegs- und Kampfbegeisterung vieler Männer. Im Christentum wird der gefolterte, leidende und ermordete Heiland nicht zum Symbol des Lebens, sondern der Auferstehung. Der Paradigmenwechsel von der Geburt zum Tod ist damit vollendet. Männer haben den Tod zu ihrem Ort erkoren, da sie kein Leben hervorbringen können. Gleichzeitig haben sich Männer immer wieder der Metaphorik des Gebärens bedient. Das männliche Denken beruht auf dem Streben nach Unsterblichkeit. Da die Frau sie mit ihrer Gebärfähigkeit körperlich indirekt besitzt, ist das männliche Trachten verbunden mit der Ablehnung alles Leiblich-Sinnlichen, das ihn an diese Weiblichkeit erinnert.

Mit Descartes – cogito ergo sum – fand ein Perspektivenwechsel vom Sein zum Bewusstsein statt. Descartes spaltete den Menschen in Seele und Körper. Die abendländische Philosophie ist eine Philosophie der Vernunft. Das bedeutet Allgemeinheit statt Besonderheit, Gesetzmässigkeit statt Zufall, Willkür statt Chaos, Misstrauen gegenüber dem Unkontrollierbaren, gegenüber den Gefühlen. Dieser einseitige Rationalismus wird heute immer mehr Menschen suspekt. Die feministischen Theoretikerinnen fordern eine Ethik der Verantwortung, die es dem Menschen ermöglicht, stärker im Einklang mit der Natur, der Mitwelt zu leben; Kultur und Natur sind miteinander verwoben. Die feministische Vernunftkritik zielt auf eine Veränderung und Erweiterung des starren und einseitig rationalen Vernunftdiskurses ab, sie verlangt Einbezug von Natur, Körper, Gefühl, Weiblichkeit, Sinnlichkeit, Subjektivität in den Vernunftbegriff. Die Schweizer Philosophin Brigitte Weisshaupt vergleicht die Situation der Frau innerhalb der Wissenschaften mit einer Dissidentin.

Im 20. Jh. wird Körperlichkeit, Erfahrung des Leibes, zunehmend als Grundbedingung jeder menschlichen Erkenntnis definiert. Die Neurobiologie zeigt heute, dass Gefühle die Grundlage für die Ausbildung des menschlichen Bewusstseins sind. Verstand und Empfindung bedingen einander, die Gefühle sind für die Entwicklung moralischer Werte bedeutend. Wirkliche Gefühlstiefe ist mit Personen oder geistig-kulturellen Werten verknüpft. Dazu gehören Freundschaft, Liebe, Hass, Trauer, Freude, Neid, Angst. Wahrheit lag in der antiken Philosophie in den Dingen. Im Mittelalter galt Gott als Inbegriff der ewigen Wahrheit. Ziel der Philosophie war die objektive Beschreibung der Welt unter Abstraktion vom beobachtenden Subjekt. Gemeint ist damit allerdings die Philosophie weniger weisser europäischer Männer. Ältere Traditionen, wie matriarchalische, indianische, fernöstliche, kommen höchstens am Rande vor. Heute zeigt die Naturwissenschaft, dass das Gehirn die Umgebung nicht abbildet, sondern konstruiert. Empfindungen von Licht und Farbe sind Produkte der Nervenzellen des Gehirns. Für die Kommunikation bedeutet das, dass wir das Gegenüber nur verstehen können, wenn wir fähig und willens sind, uns mit ihm zu identifizieren.

Das hierarchisch-dualistische Weltbild ist eine Ursache für unsere mangelnde Friedensfähigkeit. Hierarchie ist jedoch keine notwendige Bedingung für die Weiterentwicklung der Menschheit und für die Evolution. Ergebnis der Evolution ist die Ausdifferenzierung, die Zunahme der Komplexität. Komplexe Systeme weisen vernetzte Strukturen auf. Die Nobelpreisträgerin und Zytobiologin Barbara McClintock hat in ihrer Forschungsarbeit aufgezeigt, dass die Differenz, die Abweichung, ein Prinzip zur Ordnung der Welt ist, das sich grundsätzlich vom Prinzip der Spaltung unterscheidet. Der Begriff der Differenz entwickelte sich zu einem Schlüsselbegriff der feministischen Theoriebildung. Die Differenz der Geschlechter soll anerkannt, nicht mehr geleugnet werden. Das philosophische Denken muss sich der Herausforderung der Verschiedenheit, Andersartigkeit, Nicht-Identität stellen, ohne aufs Neue Hierarchien und Herrschaftsansprüche zu postulieren. Im Sinne Hannah Arendts: Denken der Differenz heisst Nichtidentifizieren. Das Verschiedene, das Ausgeblendete und Ausgegrenzte als notwendigen Plural zu respektieren heisst Auflösung des Ursprungsdenkens, Nichtherrschen. Es heisst Einheiten und Identitäten auflösen, die immer ausschliessenden Charakter haben: das Wir, das sich durch Diskriminierung des Anderen, des Nicht-Wir, konstituiert.

Im gesellschaftlichen Umgang benötigen wir Respekt vor dem Anderen, Neugier und Offenheit für fremde Wahrnehmungen, andere Überzeugungen und Argumente. Wirkliche Kommunikation braucht offene Räume und viel Zeit.

**Trinh Xuan Thuan, Professor für Astrophysik, University of Virginia, USA:**  
**Naturwissenschaft und Buddhismus: ein sanfter Brückenschlag von der Wissenschaft der Welt zur Wissenschaft des Geistes (S. 307-327)**

*Wechselseitige Abhängigkeit:* Zentrale These des Buddhismus ist die wechselseitige Abhängigkeit der Phänomene: Alle Objekte können nur in ihrem Bezug zu anderen Objekten definiert werden und existieren einzig und allein in der Beziehung zu diesen. Die Wahrnehmung isolierter, aus bestimmten Ursachen und Bedingungen resultierender Phänomene bezeichnet man im Buddhismus als „relative Wahrheit“ oder „Verblendung“. Diese Wahrnehmung ist eine mentale Konstruktion. Die Welt ist ein endloser Fluss von Ereignissen, die miteinander verbunden sind und aufeinander

einwirken. Wenn wir im Alltag ein Phänomen wahrnehmen, erfassen wir es nicht als Objekt an sich, sondern wir erfassen es durch seine Bezeichnung; wir erkennen damit den illusorischen Charakter der Phänomene nicht. Aus buddhistischer Sicht existieren die Phänomene zwar, verfügen jedoch über keine Eigennatur, sie haben keine autonome Realität. Sie sind aber auch nicht inexistent und richten sich daher nach den Gesetzen der Kausalität.

In der Quantenphysik findet sich eine dem Buddhismus verwandte Vorstellung von der Unteilbarkeit. Ein Teilchen zerfällt in Teilchen A und Teilchen B. Wenn sich A nach Norden bewegt, bewegt sich B nach dem Gesetz der Symmetrie nach Süden. Bevor das Teilchen A vom Messgerät eingefangen wird, existierte es als Welle; diese kennt keinen genauen Ort und befindet sich überall im Raum. Erst wenn das Teilchen A eingefangen wird, „erfährt“ es, dass es sich nach Norden bewegt. Teilchen B kann sich also nur dann in die entgegengesetzte Richtung, nach Süden bewegen, wenn es von A informiert wurde. B wusste also immer sofort, welche Richtung A einschlug, und bewegte sich in die Gegenrichtung. A und B sind demnach nicht isolierte Wirklichkeiten, sondern sind Elemente einer unteilbaren Wirklichkeit, ganz gleich, wie weit sie voneinander entfernt sind. A muss B kein Signal übermitteln, da beide Teil derselben Wirklichkeit sind. Mit dieser Annahme verwirft die Quantenmechanik jede Vorstellung einer Lokalität und entwirft eine ganzheitliche Auffassung des Raumes, hier und dort sind identisch. In der Physik wird dies als „Nichtseparabilität“ bezeichnet. In buddhistischer Terminologie existieren die Phänomene auf der subatomaren Ebene in wechselseitiger Abhängigkeit.

*Leerheit, die Abwesenheit einer autonomen Wirklichkeit:* Weil alle Dinge wechselseitig entstehen, können sie sich weder selbst definieren noch autonom existieren. Atome und Elektronen sind nicht wirkliche Entitäten mit genau definierten Eigenschaften wie etwa Geschwindigkeit und Position. Sie sind vielmehr Teil einer Welt der Möglichkeiten und nicht Objekte oder Tatsachen. Materie ist nicht präexistent, sondern verändert sich in der Interaktion von Beobachter und beobachtetem Gegenstand. Licht und Materie haben keine Eigennatur; vielmehr treten sie in Abhängigkeit vom Beobachtungsinstrument als Welle oder als Teilchen auf. Teilchen- und Wellenaspekt können nicht voneinander isoliert werden, sondern verhalten sich komplementär zueinander. Die Wirklichkeit eines Teilchens bleibt uns unbekannt, solange es unbeobachtet bleibt; es bleibt uns damit unmöglich, die Welt der Teilchen jenseits der Ergebnisse der Messungen zu verstehen. Die Quantenmechanik hat die Vorstellung eines Objekts radikal relativiert: Es gibt nur die Beziehung zwischen Objekten, nicht das Objekt selbst. Indem das Objekt der Beobachtung untergeordnet wird, bleibt letztlich nur der Prozesscharakter. Die Materie hat ihre Substanz verloren.

*Das Herz der Wirklichkeit ist Unbeständigkeit:* Im Buddhismus werden zwei Arten von Unbeständigkeit unterschieden, die grobe Unbeständigkeit – Wechsel der Jahreszeiten, Alterung - und die subtile Unbeständigkeit: In jedem Augenblick verändert sich alles, was zu existieren scheint. Das Universum ist wie ein riesiger Strom von Ereignissen, wie dynamische Wellen, die alle miteinander verbunden sind und untereinander agieren. Diese Vorstellung entspricht der modernen Kosmologie, nach der alles im Fluss ist, vom Atom bis zum Universum. Das Universum hat eine Vergangenheit, den Urknall, eine Gegenwart und eine Zukunft. Ein Proton kann zum Neutron werden und setzt dabei ein Positron und ein Neutrino frei, Materie und Antimaterie heben sich gegenseitig auf und werden zu reiner Energie. Der Raum, der uns umgibt, ist mit einer unvorstellbaren Zahl virtueller Teilchen gefüllt, die erscheinen und verschwinden.

*Das anthropische Prinzip:* Das Universum scheint von Anfang an im Keim die erforderlichen Bedingungen bereitgestellt zu haben, um ein beobachtendes Wesen zu schaffen, das sich die Struktur und Harmonie des Alls bewusst machen kann. Die Evolution hing von ganz bestimmten Ausgangsbedingungen ab; eine einzige kleine Abweichung, und der Kosmos wäre steril, ohne Leben und Bewusstsein. Entweder beruht diese Feinabstimmung auf Zufall oder auf Notwendigkeit. Wenn man sich für Zufall entscheidet, muss man sich eine unendliche Zahl anderer, paralleler Universen vorstellen, ein sog. Multiversum. Wenn man jedoch davon ausgeht, dass es nur ein einziges Universum gibt, dann muss man von einem schöpferischen Prinzip ausgehen, das für die Evolution des Universums verantwortlich ist. Die Wissenschaft gibt hier keine Lösung, es existieren beide Theorien. Trinh Xuan Thuan vertritt das schöpferische Prinzip im Sinne Einsteins und Spinozas: Kein Schöpfergott, sondern ein in der Natur präsentenes pantheistisches Prinzip. Im Gegensatz dazu verneint der Buddhismus die Existenz eines schöpferischen Prinzips. Danach bedarf das Universum keiner Feinabstimmung, um die Existenz des Bewusstseins zu erklären. Beide existieren seit anfangsloser Zeit nebeneinander, und das eine kann vom anderen nicht getrennt werden. Ihre wechselseitige Abhängigkeit ist die Vorbedingung für ihre Koexistenz. Bei dieser Erklärung kann das Universum weder Anfang noch Ende haben. Mit dieser buddhistischen Sicht ist einzig das Modell des zyklischen Universums vereinbar, in dem Urknall und Endknall immer wieder aufeinander folgen und neue Lebensphasen hervorbringen. Jüngste astronomische Beobachtungen legen jedoch die Vermutung nahe, dass es im Universum nicht genügend dunkle Materie gibt, um seine Ausdehnung anzuhalten und umzukehren; ein zyklisches Universum scheint demnach ausgeschlossen. Die Neurobiologie verneint auch den Gedanken der Existenz eines mit der Materie koexistierenden Bewusstseinskontinuums; denn das Bewusstsein kann sehr wohl aus der Materie hervorgegangen sein, sobald diese eine gewisse Komplexitätsschwelle überschritten hat.

*Naturwissenschaft und Spiritualität sind zwei Fenster in die Wirklichkeit:* Während sich die Wissenschaft des Experiments und der auf Analyse basierenden Theorie bedient, ist die wichtigste Erkenntnismethode des Buddhismus die Kontemplation. Beide Disziplinen verfügen über ein gültiges Wissen und sollten sich ergänzen. Meditierende betrachten, wie ihre Gedanken verbunden sind und wie diese sie binden. Sie untersuchen die Bedingungen des Glücks und des Leidens und entwickeln so einen Geist, der ihnen inneren Frieden und eine Offenheit gegenüber anderen schenkt. Sie untersuchen auch negative Geisteskräfte, um diese loszulassen. Buddhisten erkennen, dass die Dinge keine ihnen innewohnende Natur haben, vermindern ihr Anhaften an dieser Illusion und reduzieren dadurch Leiden. Die Wissenschaft vermittelt uns Erkenntnis, eine äussere intellektuelle Einsicht, aber kein inneres Wachstum, keine innere Veränderung, die Konsequenzen für die persönliche Lebensführung hat. Die Wissenschaft braucht daher einen Weggefährten, damit sie nicht ihre Menschlichkeit verliert. Nach Einstein wird die Religion der Zukunft eine kosmische Religion sein und über die Idee eines personifizierten Gottes hinausgehen. Sie wird natürliche und spirituelle Triebe gleichermassen akzeptieren, weil sie aus der Erfahrung aller Dinge als sinnvollem Ganzen herrührt.

\*\*\*\*\*