

HANSER

Daniel Goleman

# Dialog mit dem Dalai Lama

Wie wir destruktive Emotionen überwinden können  
Übersetzt aus dem Englischen von Friedrich Griese

ISBN-10: 3-446-20372-9

ISBN-13: 978-3-446-20372-3

Weitere Informationen oder Bestellungen unter  
<http://www.hanser.de/978-3-446-20372-3>  
sowie im Buchhandel

## Wissenschaftliche Erforschung des Bewusstseins

Der fünfte Tag unserer Konferenz sollte uns daran erinnern, daß unsere Beschäftigung mit den destruktiven Emotionen einer umfassenderen Zielstellung untergeordnet war, nämlich zu erkunden, was Buddhismus und moderne Wissenschaft zum Verstehen des Geistes beitragen können. Für den Dalai Lama stellt es sich so dar, daß die Hirnwissenschaft der buddhistischen Psychologie Informationen über die Hardware liefert, die möglicherweise mit ihrer Software, den Theorien des Geistes, zusammenpassen. Von der Begegnung mit der Wissenschaft, sagte er mir, könnten buddhistische Denker am meisten dadurch profitieren, daß sie etwas über die neurologische Basis der Geisteszustände erfahren. Es sei möglich, daß die buddhistischen Theorien des Geistes von der Hirnwissenschaft eine zusätzliche Bestätigung erhalten, aber auch, daß sie von ihr in Frage gestellt würden.

Die buddhistische Erkenntnistheorie unterscheidet zwischen dem, was man nicht gefunden hat, und dem, was als nicht existierend oder nicht zutreffend gefunden wurde. Was die Neurowissenschaft bisher gefunden hatte, enthielt für den Dalai Lama keinen Widerspruch zum buddhistischen Denken. Und wie immer, wenn es um die Erforschung des Geistes geht, nahm er mit sichtlichem Interesse Anteil, wenn solche Befunde vorgetragen wurden, wie es an diesem Tag der Fall war.

An diesem letzten Tag unserer Begegnung erhoben sich die Anwesenden von ihren Plätzen, als der Dalai Lama eintrat, und er ging unter den Vortragenden herum und drückte allen die Hand. Es herrschte eine richtig behagliche Atmosphäre. In der Nacht war ein sanfter, beruhigender Regen niedergegangen, aber inzwischen hatte das Wetter aufgeklart, und die Luft war frisch.

Wir sollten uns heute nach den praktischen Anwendungen wieder unserer umfassenderen wissenschaftlichen Zielstellung zuwenden. Francisco Varela sollte den ersten, Richie Davidson den zweiten Vortrag halten. Da der Dalai Lama Francisco gut kannte, sagte ich nur mit einem Lächeln: &#x201C;Wie Sie wissen, wirkt Francisco Varela als Forscher an zahlreichen angesehenen Institutionen

Frankreichs – aber weil mein Französisch so schlecht ist, erspare ich Ihnen allen die Peinlichkeit, deren Namen falsch auszusprechen, und begnüge mich damit, Francisco vorzustellen.&laquo;

Eine radikale Theorie

Von allen Wissenschaftlern, die zu diesem Dialog nach Dharamsala kamen, hat Francisco Varela wohl die längste Lebensreise zurückgelegt, wenn nicht zeitlich, so doch in Kilometern. Geboren wurde Francisco in Tulcahuano im Süden Chiles, wo sein Vater als Ingenieur für die technischen Anlagen des Hafens zuständig war. Die Ferien verbrachte Francisco in Monte Grande, einem abgelegenen Dorf von nur fünfzig Seelen hoch in den chilenischen Anden, wo sein Großvater lebte und wo das Leben noch fast genauso war wie im neunzehnten Jahrhundert: keine Straßen, kein Fernsehen, kein Radio. Er betrachtete Monte Grande als seine spirituelle Heimat.

Francisco las alles, was ihm in die Hände fiel, vor allem wissenschaftliche Bücher. Er war, weil die Schule ihn langweilte, ein durchschnittlicher Schüler, bis er an die Universität kam, wo er sich unter seinem Mentor Humberto Maturana in Biologie durch Leistungen hervortat, die ihm ein Promotionsstipendium an der Harvard University eintrugen. Das war 1968, auf dem Höhepunkt der damals die ganze Welt erfassenden Woge radikaler Infragestellung aller gesellschaftlichen Institutionen.

Als Student war Francisco fasziniert von den philosophischen Grundfragen der Neurowissenschaft: Wie geht der Geist aus dem Gehirn hervor? Dem Zeitgeist entsprechend zweifelte er das herrschende Paradigma an, das in dem Informationsverarbeitungssystem des Computers ein Modell des menschlichen Gehirns sah. Doch wie es sich für einen Wissenschaftler gehört, begann er zunächst mit den Grundlagen und erforschte das Auge der Honigbiene, ein komplexes visuelles System, das sich radikal vom Auge der Wirbeltiere und erst recht des Menschen unterscheidet. Sein Doktorvater Thorsten Wiesel sollte für seine Forschungen am visuellen System später mit dem Nobelpreis ausgezeichnet werden.

1970 schlug Francisco ein Angebot von Harvard aus, um an die Universität von Santiago zu gehen. Zu dieser Entscheidung trug auch die Wahl Allendes bei, den Francisco, selbst nach links tendierend, begeistert unterstützte. In Chile herrschte damals ein Geist der

Hoffnung und der Offenheit, während ein egalitärer Sozialismus eine neue Gesellschafts- und Wirtschaftsordnung verhieß.

Der damalige Optimismus drückte sich auch darin aus, daß an der Universität eine Atmosphäre der Aufgeschlossenheit herrschte.

Zusammen mit seinem einstigen Mentor (und nunmehrigen Kollegen) Humberto Maturana ging Francisco daran, der biologischen Forschung unbekanntes Gelände zu erschließen.

Francisco und Maturana entwickelten die radikale Theorie der „Autopoiesis“ (d.h. Selbsterzeugung), die erklärt, wie ein lebendes System entsteht und eine fortgesetzte Identität bewahrt, obwohl alle seine Bestandteile sich in ständigem Fluß befinden.<sup>1</sup> Die Zelle, sagte er, „zieht sich am eigenen Schopf aus einer Suppe von Chemie und Physik“; als ein selbstorganisierendes Netzwerk biochemischer Reaktionen erzeugt sie Moleküle, die dann eine Grenze schaffen, welche das Netzwerk selbst umschließt.<sup>2</sup>

Anders ausgedrückt: Die Zelle erzeugt sich selbst.

Statt das Leben auf seine Moleküle zu reduzieren, sieht die Autopoiesis im Organismus mehr als die Summe seiner Teile.

Eigenschaften des Ganzen entstehen aus der Dynamik seiner Teile, lassen sich aber nicht einfach aus der Gesamtheit seiner Elemente erklären. Die Theorie gilt auf allen Ebenen des Lebens, von der einzelnen Zelle bis zum Immunsystem, auf der Ebene des Geistes und sogar der Gesellschaft, wie Varela und Maturana in ihrem 1987 erschienenen Buch *The Tree of Knowledge* darlegten.<sup>3</sup> Galt die Theorie der Autopoiesis in den frühen siebziger Jahren noch als ketzerisch, so beeinflusst sie heute Denker aus den verschiedensten Disziplinen, die von der Philosophie des Geistes über die Kognitionswissenschaft bis zur Komplexitätstheorie reichen.

Aber dann brach 1973 mit dem Militärputsch von Pinochet die dunkle Zeit an; die Universität wurde unter Polizeikontrolle gestellt, und man drohte Francisco mit der Schließung seines Labors, falls er nicht Freunde, die mit Allende sympathisierten, denunzierte. Die gemeinsame Arbeit mit Maturana kam zum Erliegen. Schlimmer noch, zahlreiche Freunde und Mitarbeiter Franciscos wurden verhaftet. Da er selbst als Linker politisch aktiv gewesen war, war es für ihn nur eine Frage der Zeit, bis die Polizei auch ihn abholen würde. Francisco flüchtete mit seiner ersten Frau und drei Kindern nach Costa Rica; es war das am weitesten entfernte Land, für das sie

sich ein Flugticket leisten konnten und das noch politische Flüchtlinge aus Chile aufnahm. Mit nur hundert Dollar in der Tasche gelandet, arbeitete Francisco zunächst als Fremdenführer, bis die dortige Universität ihn als Biologie-Dozenten anstellte.

Eine Begegnung, die alles veränderte

Zum nächsten Umbruch kam es einige Monate später, als die University of Colorado in Boulder ihm eine Stelle offerierte, die er 1974 antrat. Dort traf er zufällig auf Jeremy Hayward, einen in Cambridge ausgebildeten Physiker, den er von Harvard her kannte. Hayward hatte seine wissenschaftliche Laufbahn aufgegeben, um bei Chögyam Trungpa, einem tibetischen Lama, zu studieren. Trungpa war damals eine ungewöhnliche Erscheinung. Ein hochverehrter Lama, war er 1959 zur gleichen Zeit wie der Dalai Lama aus Tibet geflüchtet und hatte anschließend in Oxford studiert. Er wurde einer der ersten bekannten Lehrer des tibetischen Buddhismus im Westen, zu einer Zeit, als es noch erstaunlich war, in Amerika einem tibetischen Lama zu begegnen.

Francisco hatte damals das Gefühl, als sei sein Leben so inhaltslos wie eine unbeschriebene Tafel. Nach dem Schrecken des gewaltsamen Staatsstreichs in Chile, der eine sinnerfüllte Welt mit einem Schlag zerstört hatte, war er orientierungslos. Für die menschliche Grausamkeit, die er erlebt hatte, gab es keine befriedigende Erklärung. All die Jahre der Philosophie und der Rationalität, des Marxismus und der Wissenschaft halfen ihm nicht – er konnte der Welt keinen Sinn mehr zuschreiben. Als Hayward ihm sagte: „Komm doch einmal zu Trungpa“, dachte Francisco: „Warum eigentlich nicht?“ Und er ging hin. Francisco war Rationalist und interessierte sich nicht für östliche Philosophie oder Religion. Und doch war er von Trungpas Präsenz – seinem Scharfsinn, seinem Humor, seiner Originalität – fasziniert. Im Gespräch mit Trungpa sagte Francisco, er sei ratlos und wisse nicht, was er tun solle. Trungpa blickte ihn durchdringend an und fragte: „Warum wollen Sie etwas tun? Sie könnten doch auch nichts tun.“

Francisco war wie vor den Kopf geschlagen. Nichts zu tun war für jemanden, der an ständige geistige Aktivität gewöhnt war, ein radikaler Vorschlag. Doch all das Tun und Machen führte, wie das Leben gezeigt hatte, manchmal nur zu noch mehr Verwirrung. Auf

einmal gab es eine Alternative, Seelenfrieden, und vielleicht hatte es ja Hand und Fuß. &raquo;Wie macht man das?&laquo; fragte Francisco. &raquo;Das zeige ich Ihnen&laquo;, erwiderte Trungpa – und machte ihm sofort vor, wie man meditiert.