

Religionen aktuell
Band 31

Religionen aktuell

Julia König

Die Körper-Geist-Beziehung im Vajrayana-Buddhismus



Tectum



Nomos

Religionen aktuell

Religionen aktuell

Herausgegeben von Bertram Schmitz

Band 31

Die Körper-Geist-Beziehung im Vajrayana-Buddhismus

von

Julia König

Tectum Verlag



Nomos

Julia König

Die Körper-Geist-Beziehung im Vajrayana-Buddhismus

Religionen aktuell; Band 31

© Tectum – ein Verlag in der Nomos Verlagsgesellschaft, Baden-Baden 2021

Zugl.: Dissertation, Friedrich-Schiller-Universität Jena, [2021]

ePDF 978-3-8288-7734-4

(Dieser Titel ist zugleich als gedrucktes Werk unter der ISBN
978-3-8288-4658-6 im Tectum Verlag erschienen.)

ISSN 1867-7487

Umschlaggestaltung: Tectum Verlag, unter Verwendung des Bildes
754621060 von michelangelo | www.shutterstock.de

Gesamtverantwortung für Druck und Herstellung:

Nomos Verlagsgesellschaft mbH und Co. KG

Alle Rechte vorbehalten

Besuchen Sie uns im Internet

www.tectum-verlag.de

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

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

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Bertram Schmitz	XI
Danksagungen	XV
Schlüsselbegriffe	XVII
1. Einleitung	I
1.1 Kurzbeschreibung	I
1.2 Ausgangssituation	3
1.3 Studienüberblick	9
1.4 Forschungsstand	11
1.5 Ziel der Arbeit	13
1.6 Vorgehensweise	17
1.7 Aufbau	19
2. Methodik	23
2.1 Methodisches Vorgehen	23
2.1.1 Hinführung	23
2.1.2 Herausforderungen	27
2.1.3 Begründung	28
2.1.4 Zusammenfassung der methodischen Elemente	31
2.1.5 Reflexion des Vorgehens	31
2.1.6 Verortung des Forschungsfeldes	33
2.2 Forschungsdesign	34
2.2.1 Entwurf des Modells	34
2.2.2 Ableitung der Hypothesen	35
2.2.3 Auswahl und Begründung der Methoden	35

3. Die Körper-Geist-Beziehung in den indischen Religionen	39
3.1 Meditation, Yoga und Tantra	39
3.1.1 Ursprung und Grundüberlegungen	39
3.1.2 Körper-Konzepte in den verschiedenen Traditionen ...	45
3.1.3 Dichotomie von Körper und Geist	50
3.1.4 Zusammenfassung	53
3.2 Vedismus und Brahmanismus	54
3.2.1 Atman und Brahman	54
3.2.2 Körper-Geist-Verständnis ausgehend von den Veden	57
3.2.3 Zusammenfassung	61
3.3 Der Buddhismus	63
3.3.1 Die Lehre	63
3.3.2 Mahayana Buddhismus	69
3.3.3 Zusammenfassung	73
3.4 Der Tantrismus	74
3.4.1 Tantra	74
3.4.2 Der feinstoffliche Körper	77
3.4.3 Bodhicitta und Sexualität	80
3.4.4 Kundalini und Mantren	86
3.4.5 Mandala, Yantra und Guruyoga	88
3.4.6 Zusammenfassung	90
3.5 Die Siddhi	92
3.5.1 Legenden und Wunder	92
3.5.2 Der buddhistische Heilsweg	94
3.5.3 Der tibetische Vajrayana Buddhismus	100
3.5.4 Siddhas	104
3.5.5 Zusammenfassung	106

4. Die Körper-Geist-Beziehung im Vajrayana Buddhismus	109
4.1 Der Vajrayana Buddhismus	109
4.1.1 Synonyme und ihre Bedeutung	109
4.1.2 Weltbild und Einsicht	112
4.1.3 Visualisationstechniken	119
4.1.4 Die tibetischen Schulen	122
4.1.5 Bewusstsein im Dzogchen	125
4.1.6 Befreiung in der Gelug-Tradition	130
4.1.7 Befreiung durch Hören im Zwischenzustand	137
4.1.8 Das Klare Licht beim Sterben und Träumen	142
4.1.9 Zusammenfassung	146
4.2 Körper und Geist	147
4.2.1 Die verschiedenen Ebenen	149
4.2.2 Die duale Ebene	151
4.2.3 Die nonduale Ebene	154
4.2.4 Die subtile Physiologie	155
4.2.5 Die Inneren Winde	160
4.2.6 Die Veränderung der Konstitution der Inneren Winde	168
4.2.7. Zusammenfassung	172
4.3 Meditation zur Erweckung des Inneren Feuers	174
4.3.1 Vorbereitung	174
4.3.2 Grundlegende Kenntnisse	180
4.3.3 Vorbedingungen und Gefahren	183
4.3.4 Ablauf	186
4.3.5 Visualisation im Körper	188
4.3.6 Weitere Aspekte	191
4.3.7 Zusammenfassung	194
4.4 Andere Meditationspraktiken	196
4.4.1 Chöd	197
4.4.2 Tsa Lung Trul Khor	199
4.4.3 Zusammenfassung	201
4.5 Die Traditionelle Tibetische Medizin	202
4.5.1 Sowa Rigpa	203
4.5.2 Arbeit mit dem feinstofflichen Körper	210

4.5.3 Zusammenfassung	215
5. Forschungsstand	217
5.1 Methodische Differenzen	217
5.1.1 Die Erste- und Dritte-Person-Perspektive	218
5.1.2 Objektivität	223
5.1.3 Zusammenfassung	227
5.2 Wissenschaftlicher Diskurs	228
5.2.1 Jenseits von Physikalismus	229
5.2.2 Meditation und Neurowissenschaften	236
5.2.3 Zusammenfassung	240
5.3 Tibetische Medizin und Biomedizin	241
5.3.1 Neue Forschungsfelder	241
5.3.2 Zwischen Religion und Wissenschaft	244
5.3.3 Die Subjekt-Ebene	249
5.3.4 Translation der tibetischen Medizin-Terminologien	250
5.3.5 Zusammenfassung	256
5.4 Studien über Körper-Geist-Beziehung	258
5.4.1 Das Autonome Nervensystem	258
5.4.2 Meditation und Stoffwechselveränderung	262
5.4.3 Tummo und Stoffwechselveränderung	265
5.4.4 Der feinstoffliche Körper und das autonome Nervensystem	268
5.4.5 Tsa Lung und Wohlbefinden	270
5.4.6 Neuroplastizität und Visualisation	272
5.4.7 Zusammenfassung	277
5.5 Annäherung möglich?	279
5.5.1 Gewinnbringender Dialog	279
5.5.2 Zusammenfassung	281
6. Interviews	283
6.1 Ablauf der Interviews	283

6.2	Interviewpartner	284
6.3	Darstellung und Begründung der Fragen	290
6.4	Zusammenfassung der Interviews	295
6.4.1	Anam Thubten	295
6.4.2	Tulku Lobsang	296
6.4.3	Geshe Pema Samten	299
6.4.4	Tara Springett	304
6.4.5	B. Alan Wallace	309
6.4.6	Chumba Lama	312
7.	Ergebnisse	315
7.1	Theoretische Annahmen	315
7.1.1	Körper und Geist	315
7.1.2	Körper-Geist-Beziehung	316
7.1.3	Arbeit mit dem feinstofflichen Körper	317
7.1.4	Innere Winde	318
7.1.5	Siddhi	319
7.1.6	Besonderheiten	320
7.1.7	Heilung	322
7.1.8	Tummo und Kundalini	322
7.1.9	Dichotomie und Dialog	323
7.2	Interviews	326
7.2.1	Körper und Geist	326
7.2.2	Körper-Geist-Beziehung	328
7.2.3	Arbeit mit dem feinstofflichen Körper	329
7.2.4	Innere Winde	330
7.2.5	Siddhi	330
7.2.6	Besonderheiten	332
7.2.7	Heilung	333
7.2.8	Tummo und Kundalini	334
7.2.9	Dichotomie und Dialog	335
8.	Schlussfolgerung	337
8.1	Interpretation und Diskussion	337
8.2	Methodenkritik	340

Inhaltsverzeichnis

9. Fazit	343
9.1 Forschungsbedarf	343
9.2 Ausblick	344
Literaturverzeichnis	347

Vorwort von Bertram Schmitz

Wie wirken Körper und Geist aufeinander? Wie kann der Geist den Körper über willkürliche Aktionen hinausgehend beeinflussen? Um wie viele Sphären handelt es sich bei dem Körper-Geist-Komplex? Wird er als Einheit gesehen, wie etwa im Bereich der Psychosomatik, oder als Dualität etwa im Alltagsleben oder auch in der europäischen Philosophie, oder sind es vielleicht drei Sphären, die durch einen weiteren Teil miteinander verbunden sind? Es geht in den Ausführungen zur Körper-Geist-Beziehung im Vajrayana-Buddhismus von Julia König weniger darum, aus Tibet nun gerade die alles entscheidende Antwort zu erhalten. Vielmehr wird eine an den Buddhismus gebundene Sicht vorgestellt, die Aspekte der Körper-Geist-Beziehung aufzeigen, die in den so genannten westlichen Traditionen in dieser Weise nicht artikuliert werden. Es ist bei dieser Frage nach der Interaktion von Körper und Geist zunächst bemerkenswert, dass mit Buddhismus der Name einer Religion genannt wird und somit das Thema in den Bereich der Religionswissenschaft fällt. Doch handelt es sich beim Buddhismus trotz aller Bedeutung von Meditation, Bewusstsein und Bewusstseinschichten um eine Religion, die letztlich im (menschlichen) Körper verwirklicht wird. Die geistigen Erfahrungen dieser Religion, soweit man denn den Buddhismus als Religion zu bezeichnen bereit ist, finden hier statt. Und so hat auch der Buddhismus sein eigenes Verständnis von der Beziehung des Geistes zum Körper und damit auch, wie er ihn beeinflussen kann. Insbesondere die Frage nach der Beeinflussung des Körpers, vor allem auf der eigentlich unwillkürlichen Ebene, bildet den Ausgangspunkt und den Basso Continuo bei der Forschung in dieser Arbeit. Sie nimmt die und den Lesenden in ein spezifisches Verständnis der Interaktion von Körper und Geist hinein, das, wie eingangs bereits angedeutet, einen dritten Bestandteil voraussetzt. Sowohl die hinduistische wie auch die buddhistische Medizin und Religion gehen von einem feinstofflichen Bereich aus. Es sind Kanäle des Atems, oder besser der Energie, die als *prana* oder

tibetisch *rlung* bezeichnet den Körper durchströmen und innerhalb des Körpers Zentren bilden. Auf diesen feinstofflichen Bereich kann der Geist des geübten Meditierenden bewusst Einfluss nehmen und über ihn auch die so genannten *Siddhis* als übernatürliche Kräfte mobilisieren. Einiges von den Wirkungen, die im Folgenden beschrieben werden, ist inzwischen durch entsprechende psychosomatische Übungen im säkularen Bereich möglich. Dadurch fällt es nicht buddhistischen Leserinnen und Lesern mitunter leichter, einen Zugang zum Thema zu finden. Doch die Berichte über Meditierende im Schnee, Körper, die nicht verwesen, Momente des Todes, die gleichsam auf Bestellung eintreten, oder Erhitzen bestimmter Körperstellen sind eher spektakuläre Momente als das eigentliche Thema. In überpointierter Weise beziehen sich nicht nur einzelne Abschnitte der frühesten Schrift über Buddhas Lebensende, das Mahaparinirvana-Sutra, auf solche Kräfte. Auch die rezente Filmindustrie des Science Fiction und Fantasy Genres hat sich – wie in extremer Weise in *Doctor Strange* – dieser Phänomene bemächtigt. Als religionswissenschaftliche Arbeit geht es jedoch zunächst darum nachzuvollziehen, wie aus buddhistischer Sicht, spezifisch dann aus tibetisch buddhistischer Sicht, der so genannten Vajrayana-Schule, diese Körper-Geist-Beziehung verstanden werden kann. Es ist schon allein eine Herausforderung, nach einer entsprechenden Terminologie zu suchen, die gerade diese feinstoffliche Sphäre bezeichnet. Doch Julia König eröffnet ein anschauliches Bild wie diese Zusammenhänge innerhalb des „Systems“ verstanden werden. Um zu verstehen, was damit gemeint ist, führt der Weg durch die hinduistische, dann buddhistische Tradition, durch die plastisch-ritualistisch komplexe Ausgestaltung im Tantrismus hin zur Vajrayana-Schule. Dieser Terminus war bis vor einem halben Jahrhundert nur Spezialisten außerhalb der buddhistischen Welt bekannt und wird auch innerhalb des Buddhismus eher selten verwendet. Durch die Migration von Tibetern, insbesondere religiösen Spezialisten, die ihre Lehre im Exil weiterhin vermitteln, sie allen Interessierten öffnen und zugänglich machen, ist es gegenwärtig in Amerika oder auch Deutschland möglich, eine Rückkopplung zu erfahren: wie verstehen sie selbst ihre Tradition, wie führen sie fort und gestalten sie? Mitunter sind diese Gelehrten nicht nur zu Interviews bereit, wie Frau König sie mit einigen geführt hat, sondern sie lassen sich sogar während ihrer Medi-

tationspraxis medizinisch untersuchen. So können religiöse Übungen von Forschern direkt mit Praktizierenden unmittelbar angesprochen, besprochen, diskutiert werden und mitunter lassen sich Wirkungen messen, – wobei letzteres zwar aufschlussreich bis spektakulär sein mag, aber gewiss nicht das eigentliche Ziel der Meditation ist. Dennoch erlauben diese neuen Möglichkeiten in Bezug auf die Religionswissenschaftlerin oder den Wissenschaftler neue Zugänge. So stellt Julia König dar, wie diese Ergebnisse mitunter für „westliche“ Forschung interessant sind und mitunter deren Körperverständnis grundsätzlich beeinflussen – denn biologisch müssten menschliche Körper an sich immer dieselben sein, auch wenn sich das Verständnis und die Sichtweise auf sie ändern, sich modifizieren und vielfältiger werden. Allerdings gilt es zu beachten, dass auch westlich aktuelle Fragestellungen wiederum tibetische Auffassungen modifizieren könnten, unter anderem dadurch, dass Praktizierende nun mit Fragen konfrontiert wurden, die bisher für sie nicht in den Blick kamen oder ihnen irrelevant erschienen. Diese Dimension führt noch einmal religionswissenschaftlich weiter: zum einen kann die neue Entwicklung beschrieben werden, die diese Art von buddhistischer Praxis im Westen annimmt – und sich mitunter gegenüber der tibetischen Tradition entfernen kann, aber auch das würde „dem“ Buddhismus kaum abträglich sein, solange das eigentliche Ziel der Religion nicht aus den Augen verloren geht. Zum anderen aber kann das Instrumentarium für einen weiteren Verständniszugang für das verwendet werden, was bereits nach klassischer, das heißt über mehr als ein Jahrtausend alter Tradition in Tibet gelehrt wird und nun leichter nachvollziehbar wird, wenn eine entsprechende religiöse wie auch medizinisch gestützte Terminologie dafür vorhanden ist. Alle diese Momente werden in der Arbeit von Frau König ausgeführt und führen in die faszinierende Bilderwelt eines feinstofflich wirkenden *rlung* – „Energiekörpers“, der Psyche und Physis (für beides liegen bereits im „Westen“ geprägte, scheinbar gesicherte und doch immer wieder von neuem hinterfragte Termini vor) miteinander verbindet. So führt diese Arbeit zu einer weiteren Facette der Körper-Geist-Beziehung des Buddhismus und erweitert die Sicht auf den tantrisch-tibetischen Buddhismus und die *Siddhis* überhaupt. Jeder und jedem, der sich für diesen Aspekt des Buddhismus oder auch für religionsgebundene, philosophische oder auch na-

turwissenschaftliche Verständnismodelle der Körper-Geist-Beziehung interessiert, sei diese Arbeit empfohlen.

Professor Dr. Dr. Bertram Schmitz (Jena 2021)

Danksagungen

Diese Dissertation ist das Ergebnis einer jahrelangen Entwicklung hin zu einer ganzheitlich orientierten Sichtweise auf den Menschen und den Kosmos an sich.

Besonders die Phasen der Feldforschung haben eine tiefe Transformation bewirkt und meine Wahrnehmung der äußeren und inneren Welt verändert. Das Schweigeretreat im Süden Frankreichs bei Anam Thubten Rinpoche oder die Yamantaka Initiation bei Geshe Pema Samten sind unvergessliche und formende Erlebnisse. Auch das Einüben einiger Lu Jong Bewegungen unter der Leitung von Tulku Lobsang im Helenental in der Nähe von Wien hat dauerhafte Spuren hinterlassen. Bis heute habe ich seitdem jeden einzelnen Tag diese einfachen fünf körperlichen Übungen ausgeführt. Dies alles hat neben der Erweiterung meines wissenschaftlichen Horizontes meine Formung hin zu einem glücklicheren und gesünderen Menschen begünstigt.

Jeder Mensch mit dem ich im Rahmen der Erstellung dieser Dissertation gearbeitet habe, war für mich ein kostbarer Lehrer. Ganz besondere Anerkennung möchte ich vor allem meinem Doktorvater Bertram Schmitz aussprechen. Seine wissenschaftliche Expertise und seine herzliche Persönlichkeit sind ein Segen für diese Arbeit gewesen.

Auch die Ratschläge von den Professoren Daniel Cyranka, Peter J. Bräunlein, Christoph Brumann, Ram A. Mall und der Habilitanden Constance Hartung und Thanh Ho waren bei meinen Recherchen sehr dienlich. Außerdem bin ich dem Tibet Zentrum in Hamburg und Semkye Ling zu großem Dank verpflichtet. Ihre Unterstützung in der Durchführung der Feldforschungen und Interviews zu Tummo und Chöd waren mehr als hilfreich. Darüberhinaus danke ich ihrem Lehrer Geshe Pema Samten und seinem Übersetzer Frank Dick für die wertvollen Impulse in den Retreats und Interviews. Auch die Interviews mit Tulku Lobsang, Anam Thubten Rinpoche, Alan B. Wallace, Tara Springett und Chumba Lama waren für diese Dissertation von

unschätzbaren Wert. Ihnen allen möchte ich auf diesem Weg von ganzem Herzen danken.

Zusätzlich möchte ich meiner geliebten Wahlmutter Karin Hesse meinen tiefen Dank aussprechen. Ohne ihr Sein wäre dieser Weg undenkbar gewesen. Sie hat aus mir einen besseren Menschen gemacht. Sie hat mir gezeigt, dass Liebe alles verändern kann. Ihre mütterliche Geduld war der Schlüssel zu meiner positiven Entwicklung. In unendlicher Liebe verneige ich mich vor ihrer inneren Größe und Stärke.

Diese Arbeit widme ich vor allem meiner Tochter Annabelle Victoria König. Sie hat mir die Kraft und das Durchhaltevermögen geschenkt, bis zum Schluss mit Fleiß strebsam zu bleiben. In der entscheidenden Schreibphase war sie erst indirekt in meinem Bauch und dann noch ein Jahr lang auch direkt bei der Fertigstellung präsent. Mit immenser Liebe danke ich für ihr Dasein in dieser Welt zu dieser Zeit.

*Möge diese Schrift kleinen wie großen Menschen dienen,
weiter auf ihrem Weg zu wachsen.*

*Möge der Dialog zwischen den modernen empirischen Wissenschaften und
dem Buddhismus weiter befruchtet werden.*

*Möge die Wahrnehmung der Differenz zwischen Körper und Geist, zwischen Innen
und Außen, zwischen Mikro- und Makrokosmos auf ein neues Bewusstsein treffen.*

*Mögen die Menschen in neuer Bewusstheit mit ihrer Umwelt
näher zusammenrücken.*

*Mögen alle Lebewesen frei sein von
Unwissenheit, Anhaftung und Abneigung,*

*Mögen alle Lebewesen niemals getrennt sein von der großen Glückseligkeit,
die frei ist von Leid.*

Schlüsselbegriffe

Hinduismus Vajrayana Buddhismus Körper Geist Bewusstsein rlung
Siddhi Prana Tantra Tummo Tsa Lung Sowa Rigpa Nirvana Leerheit
Körperlichkeit Grenzüberschreitung Außergewöhnliche Phänomene
Atem Yoga Kundalini

