

## **Sammelbesprechung der deutschsprachigen Bücher von Geshe Michael Roach**

Michael Roach ist seit 1983 buddhistischer Mönch in der tibetischen Tradition und hat als erster US-Amerikaner nach zwanzigjährigem Studium den Titel eines Geshe (Gelehrter der buddhistischen Schriften) erhalten. Von 1981 bis 1997 hat er in einem New Yorker Diamantengeschäft gearbeitet. Seitdem leitet er ein Ausbildungsinstitut in New York.

Der tibetische Yoga des Herzens ist das dritte Buch von Michael Roach, das ins Deutsche übersetzt worden ist. Vor zwei Jahren erschien Der Garten des Buddha, eine sehr gelungene Sammlung von erdachten Begegnungen mit berühmten buddhistischen Lehrern. Eine knappe Rahmenhandlung hält diese einzelnen Begegnungen zusammen und führt in unterhaltsamer Weise in einige Grundgedanken dieser Lehrer ein. Ein sehr lesenswertes Buch, erschienen als DTV-Taschenbuch 2002 für 10.-€.

Das zweite Buch, Die Weisheit des Diamanten, erschienen im Theseus-Verlag 2003, überträgt einige buddhistische Grundideen auf das Leben in der Wirtschaftswelt. Das Spannende daran finde ich die Erlebnisse Michael Roachs im New Yorker Diamantengeschäft. Hier versucht er seine buddhistischen Erkenntnisse umzusetzen. Anspruch war, die buddhistischen Lehren, die er über zwei Jahrzehnte studiert hatte, einer Realitätsprüfung unter Alltagsbedingungen zu unterziehen. Es gelingt ihm, die Grundethik des Buddhismus, die sich nebenbei bemerkt von der Ethik des Yoga nur unwesentlich unterscheidet, sehr alltagsnah zu beschreiben und durch zahlreiche Fallbeispiele zu veranschaulichen.

Reißerisch propagiert der Klappentext, Roach würde nun erstmals "die Geheimnisse der buddhistischen Ökonomie" lüften. Davon ist das Buch jedoch weit entfernt. Es gibt bis jetzt keine ausgefeilte Theorie einer buddhistischen Ökonomie. Und eine solche zu entwerfen war auch nicht die Absicht des Autors. Mit solchen Werbetricks sollte der Verlag vorsichtiger umgehen.

Roachs Anspruch bestand darin, buddhistische Strategien für beruflichen Erfolg und privates Glück aufzuzeigen. Er möchte bewusst machen, wie man Geld verdienen kann auf der Basis einer buddhistischen Ethik. Und er möchte, dass wir verstehen, woher das Geld kommt. Diesem Anspruch wird er nicht gerecht. Seine Beschreibungen beginnen im Zwischenhandel.

Kein Wort davon, dass mit dem Verkauf der Diamanten auf dem Weltmarkt vor allem Diktaturen mitfinanziert werden, in denen Menschenrechte mit Füßen getreten werden. Kein Wort davon, dass er mit seiner beruflichen Erfolgsgeschichte auch das Apartheimsregime in Südafrika mit unterstützte. Selbst die lebensgefährlichen Arbeitsbedingungen und das Elend der Arbeiter, die die Diamanten aus der Erde holen, werden nicht thematisiert.

Michael Roach setzt sich nicht einmal ansatzweise kritisch mit den Zusammenhängen der globalen kapitalistischen Wirtschaftsweise auseinander. Wohl aber bietet das Buch Anregungen für die Entwicklungen einer Wirtschaftsethik. Aber dass ethisches Verhalten und wirtschaftliches Handeln in einer äußerst spannungsreichen Beziehung stehen, wird nicht reflektiert. Statt dessen wird diese Problematik auf eine individuelle

Ebene verlagert und der Eindruck erweckt, wenn man sich bloß nach buddhistischen Ethik verhalten würde, könnte jeder wirtschaftlich erfolgreich sein. Das passt zwar wunderbar in die Ideologie des American way of life, schlägt aber den Opfern dieser Wirtschaftsweise geradezu ins Gesicht.

Dennoch ist die Geschichte, die Roach in diesem Buch beschreibt, interessant zu lesen und bietet manchen Denkanstoß. Wo Roach buddhistisches erläutert, ist er überzeugend, besonders wenn er das Verhältnis von Handeln und dessen Auswirkungen erklärt. Die Beschreibung seiner Strategie zu beruflichem Erfolg mag für Einzelne anwendbar sein, buddhistischer Ethik entspricht sie jedoch nicht. Denn sein beruflicher Erfolg als Diamantenhändler basiert auf dem Elend vieler anderer Menschen.

Neu auf dem Buchmarkt ist Der tibetische Yoga des Herzens. Im Februar 2004 in den USA erschienen, hat der Theseus –Verlag im Herbst 2004 eine deutsche Übersetzung veröffentlicht.

Michael Roach stellt ein Übungskonzept vor, in der Haltungen des indischen Hatha-Yoga und Bewegungen aus dem tibetischen Kulturkreis mit Grundelementen buddhistischer Geistesschulung verbunden werden. Mit interessanten Holzschnitten, die Yogahaltungen darstellen oder berühmte Lehrer des tibetischen Buddhismus zeigen, sowie Fotos von Yogaübenden illustriert er den Text sehr anschaulich. Er beschreibt die Haltungen und Bewegungsabläufe ausführlich und erläutert anschließend die Wirkungen.

Er erläutert fünf Ebenen, auf die der Herz-Yoga einwirke: 1. der menschliche äußere Körper, 2. sein Energiesystem und seine Atmung, 3. in Kanälen strömende innere Winde, die für die Atembewegung sorgen würden und die innerhalb der Nervenfasern liegen würden, 4. Gedanken, die diese inneren Winde antreiben würden und 5. "Welt-Samen" in unserem Geist, die die Gedanken steuern würden und die aufgrund der eigenen Handlungen gelegt würden.

Das Herz spielt in diesem Yoga eine besondere Rolle, weil die zentralen geistigen Übungen zum Ziel haben, das eigene Herz für das Leid anderer Menschen zu öffnen und Herzensgüte zu entwickeln. Hier bedient Roach sich einer der wichtigsten geistigen Übungspraxis des Buddhismus: die Praxis des Nehmens und Gebens (tibetisch: tonglen). Sie wird zur Erlangung des Erleuchtungsgeistes geübt und besteht zusammengefasst in folgender Praxis: ich vergegenwärtige mir das Leid der anderen Menschen. Ich stelle mir vor, wie ich ihr Leid auf mich nehme, damit sie glücklich werden mögen. Ziel der Übung ist es, die anderen Menschen wichtiger zu nehmen als sich selbst und damit die Egozentriertheit aufzugeben, die als wesentliche Ursache für Fehleinschätzung und damit für Leid gesehen wird.

Diese Übung verbindet Roach mit Körper- und Atemübungen. Darin sehe ich ein großes Verdienst seiner Arbeit, denn hier können wir uns die Errungenschaften der buddhistischen Geistesschulung und die des körperorientierten Yoga in einem einzigen Übungskonzept zu Nutze machen.

Leider ist ihm ein großer Fehler unterlaufen. Einige Erläuterungen, die große buddhistische Lehrer zu dieser Praxis gegeben haben, nimmt er wörtlich und verstrickt sich dadurch in abstruse Behauptungen. Die Anweisung, das Leid anderer Menschen auf sich zu nehmen, versteht er nicht als innerpsychischen Reinigungsprozess, sondern er

geht davon aus, dass tatsächlich durch diese Praxis das Leid des konkret vorgestellten Menschen weniger würde in dem Moment, wo ich es mir in meiner Meditation vorstelle. Und das würde die betroffene Person auch sofort merken. Auf diese Weise würden ich all seine Sorgen verjagt haben. (sic!) Er geht sogar noch weiter und behauptet, "schon die bloße Bereitschaft, den Schmerz eines anderen Menschen auf uns zu nehmen, vertreibt all diesen Schmerz für immer – für den anderen wie für uns selbst." (S.53)

In seinem Buch *Der Garten des Buddha* widmet er diesem Thema unter der Überschrift "Mitgefühl" ein ganzes Kapitel. Der Erzähler trifft in dem Garten den berühmten indischen Meister Asanga. Er lebte etwa von 310 – 390 im heutigen Peshawar. Ausgangspunkt ist die Frage, ob man durch eine entsprechende Praxis einem anderen Menschen Leid abnehmen kann. Asanga führt in einem spannenden Frage- und Antwortspiel den Schüler schließlich selbst zu der Antwort, dass dies nicht möglich sei. Damit bewegt sich Michael Roach widerspruchsfrei in der buddhistischen Tradition.

In seinem "tibetischen Yoga des Herzens" kommt er zu einem anderen Ergebnis. Dadurch wird die beschriebene Praxis unseriös und stellt auch die buddhistische Quellen in ein schräges Licht.

Nicht nur der kritische Verstand, auch die buddhistischen Unterweisungen widersprechen dieser Sichtweise. Immer wieder betonen sie, dass jede Handlung, die ich vollzogen habe, unweigerlich Auswirkungen für mich nach sich ziehen. Jede einzelne Auswirkung kann ich nur selbst entweder durch Reue und Läuterung abmildern oder unter sehr genau beschriebenen Bedingungen sogar verhindern. Wenn ich das nicht tue, muss ich die Auswirkungen durch Erfahren ihrer Konsequenzen erleben. Kein anderer Mensch kann mir diese Folgen, dieses Leid abnehmen.

Zu jeder Übungseinheit gibt er ausführliche Erläuterungen über die Wirkungen. Leider gibt er keine Kontraindikationen an. Mit mehreren Experten der modernen Physiologie und Bewegungstheorie, so schreibt er, verbindet er das Konzept der westlichen Anatomie und Medizin mit esoterischen Konzepten, die Anleihen in der tibetischen Vorstellung vom inneren Körper des Menschen machen.

Diese medizinischen Erläuterungen sind mit haarsträubenden Fehlern behaftet. Teilweise sind sie einfach nur ungenau oder falsch übersetzt worden, teilweise beruhen sie schlicht auf Unkenntnis der Anatomie. So wird die Schwierigkeit, die Wirbelsäule im Bereich der Brust zu bewegen damit begründet, dass die betreffenden Brustwirbel anders beschaffen seien als die übrigen Wirbel.

Ein Blick in ein Anatomielehrwerk hätte eines Besseren belehrt. Und weil die Brustwirbel mit den Rippen verbunden sind und das ganze Gewicht des Brustkorbs tragen, wäre die Beweglichkeit in diesem Bereich des Rückens eingeschränkt. Etwas weiter spricht Roach gar von der Brustwirbelsäule als einer "normalerweise unbewegten Zone".

Er verbindet das westliche Bild der Anatomie und Physiologie des Menschen mit esoterischen Energiekonzepten, was zu bemerkenswerten Blüten führt. So erklärt er den Grund, wieso viele Menschen unter Beschwerden im Kreuz leiden, mit Verschlingungen der inneren Kanäle. Diese Verschlingungen seien "sogar schon während der aller ersten Daseinsmomente, unmittelbar nachdem sich die Samenzelle

des Vaters mit dem Ei der Mutter verbunden hat, vorhanden. Gedanken auf einer unbewussten Ebene stauen sich bereits zu diesem Zeitpunkt an der blockierten Stelle." (S.84) Zu einem Zeitpunkt also, wo gerade die erste Zellteilung beginnt, sieht er eine Blockade im unteren Rücken.

Es treffen unterschiedliche Erklärungsversuche des menschlichen Körpers und der inneren Abläufe aufeinander, die nicht miteinander vereinbar sind. Darunter leidet die Seriosität seiner medizinischen Erläuterungen und er schadet den alten auf subjektiver Erfahrung beruhenden Modellen der Yogis. Ihnen ging es darum, die geistigen und energetischen Phänomene, die sie erlebt hatten, zu ordnen und zu verstehen. Sie hatten Erklärungsmodelle entwickelt, um zu verstehen, wie prana in unserem Körper wirkt. Dies ist ein völlig anderer Ansatz als der unserer westlichen Medizin, die ihrerseits eine viel genauere Kenntnis der menschlichen Anatomie und auch der Stoffwechselfvorgänge besitzt. Selbst die physiologischen Vorgänge im Gehirn können heute viel genauer verstanden werden. Doch auch hier findet sich bei Michael Roach manch verschrobene Vorstellung. So behauptet er, unser Geist verfüge über eine begrenzte Speicherkapazität, die irgendwann ausgeschöpft sei. Nachgewiesen ist jedoch, dass unser Gehirn bis ins hohe Alter hinein neue Nervenzellen bilden kann.

Solche Ungereimtheiten und Fehler ziehen sich durch das ganze Buch. Sie werden durch eine nette Sprache und einer ansprechenden Aufmachung zugedeckt. Was im ersten Moment als interessante neue Methode erscheint, die angeblich sogar von den Dalai Lamas geübt werde – was nirgends im Text belegt worden ist –, entpuppt sich schließlich als dürre Sammlung einiger weniger klassischer asanas und Bewegungen aus dem tibetischen Kulturkreis. Bei diesem "tibetischen Yoga des Herzens" blutet mir das Herz.

Ulrich Fritsch