

eine zentrale Rolle für das Erscheinen des Kernbewußtseins spielt. Die Beziehung zwischen den höheren Integrationszentren ermöglicht letzteren, das Ereignis im Gedächtnis zu speichern, und diese Speicherung im Gedächtnis ist ausschlaggebend für das Erscheinen eines neuen Bewußtseins, welches Damasio das ausgedehnte Bewußtsein nennt, die Grundlage des autobiographischen Selbst. Auf dieses Bewußtsein beziehen wir uns, wenn wir an ein ausschließlich menschliches Bewußtsein denken, denn in der Tat ist es beim Menschen bemerkenswert entwickelt. Während das Kernbewußtsein ein Bewußtsein des Augenblicks ist, erschafft das ausgedehnte Bewußtsein die Vergangenheit und die Zukunft und stellt auf diese Weise das Individuum in die Zeit. Es ermöglicht das Wiedererkennen von Objekten, das Aufrufen von Erinnerungen, das Arbeitsgedächtnis, die Tatsache, Emotionen und Empfindungen zu verspüren, die Vernunft und das Treffen von Entscheidungen.

Die erinnerten Ereignisse sind in verschiedenen Zonen des Neokortex gespeichert und werden periodisch reaktiviert. Wenn sie reaktiviert sind, werden sie auf gleiche Weise wahrgenommen, wie die realen Objekte, sie lösen also die Aktivierung des Kernbewußtseins aus.

Durch die Zazen-Praxis haben wir eine verfeinerte Kenntnis dieses Phänomens, dieser Möglichkeit des intellektuellen Hirns, in einem geschlossenen Kreislauf zu funktionieren, und ständig Gedanken hervorzubringen, welche die Erinnerung an andere Gedanken aktivieren.

### Einfluß der Zazenpraxis auf die Gehirnfunktion

Meister Deshimaru schreibt in *Zen und Gehirn*: Durch die Zazen-Haltung können wir das autonome Nervensystem zu seinem ursprünglichen, normalen Zustand zurück-

bringen. Die richtige Spannung der Muskeln wirkt sich aus auf den Hypothalamus.“ Auf diese Weise ermöglichen die Haltung, die Atmung und die Beruhigung der intellektuellen Aktivität den Strukturen des Proto-Selbst, ihre Rolle der homöostatischen Regulierung völlig zu erfüllen und optimale physiologische Bedingungen wiederherzustellen. Die Körperenergie verstärkt sich. Übrigens wird in der Unterweisung des Zen ständig gesagt, man solle zum hier und jetzt zurückzukommen, was man, in die Termini von Damasio übersetzt, so ausdrücken könnte: zum Kernbewußtsein zurückkehren, zum „thalamischen“ Bewußtsein. Meister Deshimaru betonte sehr die Rolle des Thalamus beim Zazen: Indem man mit Zazen fortfährt, kann man zu einer anderen Weise zu funktionieren gelangen. Die Erregungen (des Proto-Selbst) gelangen immer noch in den Thalamus, aber werden weder in den Stirnlappen (höhere Integrationszentren), noch in das Rhinencephalon (Sitz der Emotionen) geleitet. Die Zunahme der Spannung im Thalamus fördert einen für die Intuition günstigen Bewußtseinszustand, -den *hishiryo* -Zustand- jenseits des bewußten Denkens, des unbewußten Denkens.“

Im Buddhismus wird das tiefe Bewußtsein *alaya* genannt. Dieses Bewußtsein befindet sich in ständiger Veränderung und existiert dank der gegenseitigen Abhängigkeit; es ist wie die Strömung des Flusses.

Durch die Zazen-Praxis wird das *alaya* Bewußtsein friedlich und kann mit dem *amala* Bewußtsein verbunden werden, dem vollkommenen kosmischen Bewußtsein. Meister Deshimaru betont die tiefe Beziehung zwischen *alaya* und *amala*, die nicht getrennt werden können.

Wenn wir auf die Theorie von Damasio zurückkommen, vom Kernbewußtsein, das sich in Form von „Pulsen“ manifestiert, die durch die Veränderungen des Proto-Selbst hervorgebracht sind, kann man sich fragen, was zwischen den Pulsschlägen

geschieht. Welches ist der Bewußtseinszustand in diesem Moment? Meister Deshimaru schreibt: „Wenn wir uns einer Sache bewußt sind, ist dieser Bewußtseinszustand nicht das wahre Ego. Er ist an ein Objekt gebunden in einer Beziehung gegenseitiger Abhängigkeit. Wenn wir weder Empfindung noch Gedanken haben, ist das Bewußtsein kein Objektbewußtsein. Es kann nicht das Objekt sein, aber es ist genau wie das Objekt.“

So ist das Kernbewußtsein nicht das wahre Ego, denn es hängt noch vom Objekt ab.

Meister Deshimaru sagt schließlich: „Vom *alaya* Bewußtsein können wir die wahre, reine, höchste Weisheit erfassen, *ku*. Das ist das *amala* Bewußtsein, die transzendente Weisheit von Gott oder von Buddha, die erhabenste.“ So könnte man sagen, daß zwischen den „Pulsen“ des Kernbewußtseins unsere wahre Natur erscheint, das *amala* Bewußtsein.

Dieses Bewußtsein konnte Damasio nicht beschreiben, denn es liegt außerhalb des Feldes wissenschaftlicher Untersuchung. Nichtsdestotrotz ist seine Theorie über das Auftauchen verschiedener Bewußtseinsebenen sehr spannend und ist in bemerkenswertem Einklang, scheint mir, mit unserer Erfahrung der Gehirnfunktion beim Zazen. Dies stellt sicherlich einen wichtigen Schritt in die Richtung dar, die Meister Deshimaru wünschte, als er schrieb: „Im subjektiven Zustand unseres Zazen entsteht die direkte Wahrnehmung der Harmonie mit allen Existenzen der kosmischen Ordnung. Die Wissenschaft muß durch den physiologischen Beweis die objektive Darstellung leisten.“

Francois Lang, Zen-Mönch

(Deutsche Übersetzung Frauke Pleßmann; auf technischem Weg verlorengegangene Passagen ergänzt von A.W.)