

Jon Kabat-Zinn, Richard Davidson,  
Zara Houshmand et al

# Die heilende Kraft der Meditation

Wie sich unser Geist selbst heilen kann:  
Ein wissenschaftlicher Dialog mit dem Dalai Lama

Übersetzt von Mike Kauschke



Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

© 2011 Jon Kabat-Zinn, Richard J. Davidson and Zara Houshmand

© 2012 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg

First published in the United States by New Harbinger Publications

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

*The mind's own physician : a scientific dialogue with the Dalai Lama  
on the healing power of meditation*

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2012

Titelfoto: © 2012 Yoshiko Funakoshi

Lektorat: Ursula Richard

Gestaltung Buchcover: Anke Brodersen

Gestaltung Buchinnenseiten: Susanne Jäger

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Dieses Buch wurde auf 100% Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltmanagement

finden Sie unter [www.arbor-verlag.de/umwelt](http://www.arbor-verlag.de/umwelt).

**[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)**

ISBN 978-3-86781-071-5

# Inhalt

## **Einführung**

Ein Zusammenfließen der Ströme  
und ein Erblühen von Möglichkeiten 9

## **1 Meditationsbasierte klinische Interventionen: Wissenschaft, Praxis und Anwendung**

Einführung 29

Ajahn Amaro: Die Wirkung buddhistischer Meditations-  
übungen auf unser Verständnis von Schmerz und Leiden,  
dem Heilungspotential, der Befreiung vom Leiden und  
der grundlegenden Natur des menschlichen Geistes und  
Körpers 35

Jon Kabat-Zinn: Einige klinische Anwendungen der  
Achtsamkeitsmeditation in Medizin und Psychiatrie:  
Das Beispiel der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion  
(MBSR) 46

Richard Davidson: Geist-Körper-Interaktion  
und Meditation 61

Dialog 71

## **2 Mögliche biologische Substrate der Meditation**

Einführung	83
Wolf Singer: Synchronisation der Rhythmen des Gehirns als ein möglicher Mechanismus für die Vereinigung verteilter mentaler Prozesse	85
Robert Sapolsky: Die Neurobiologie der adaptiven und gesundheitsschädlichen Merkmale von Stress	98
Dialog	105

## **3 Klinische Forschung 1: Meditation und mentale Gesundheit**

Einführung	127
Zindel Segal: Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie und die Rückfallprävention bei chronischer Depression	130
Helen Mayberg: Wege der Besserung: Neuronale Substrate der kognitiven und achtsamkeitsbasierten Interventionen bei der Behandlung von Depression	141
Dialog	150

## **Zwischenprogramm: Vorbereitung auf die 4. Sitzung**

Einführung	175
Alan Wallace: Die buddhistische Wissenschaft der menschlichen Entfaltung	177
Dialog	189

<b>4 Klinische Forschung 2: Meditation und körperliche Gesundheit</b>	
Einführung	197
David Sheps: Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion und kardiovaskuläre Erkrankungen	199
John Sheridan: Die Interaktion zwischen neurologischen und immunologischen Systemen	203
Dialog	210
<b>5 Integration und abschließende Reflexionen</b>	
Einführung	225
Ralph Snyderman: Meditation und die Zukunft des Gesundheitswesens	233
Wolf Singer: Einige Reflexionen über die Evolution und Natur des Geistes und des Selbst und über ihre Bedeutung für die Menschheit	242
Dialog	251
<b>Nachwort</b>	
Fortschritte in der Grundlagenforschung und klinischen Forschung über Meditation in den fünf Jahren nach Mind and Life XIII 2006 – 2011	267

Anmerkungen	287
Über die Beitragenden	301
Über das Mind and Life Institute	321
Danksagungen	325

Einführung

## Ein Zusammenfließen der Ströme und ein Erblühen von Möglichkeiten

**G**egenwärtig lässt sich ein außergewöhnliches Zusammenfließen von Erkenntnisweisen oder verschiedenen Formen des Wissens beobachten. Es ist noch nicht lange her, dass der Dichter, Essayist und Naturforscher Gary Snyder das Bild von Gletschern prägte, die langsam aber unweigerlich miteinander verschmelzen, während sie in sich die Merkmale ihrer Herkunft weitertragen: „Wir stehen am Fuße des Gletschers, den Newton und Descartes in Bewegung versetzt haben. Der Gletscher der wiederbelebten Göttin Gaia kommt ein anderes Tal herunter, aus unserer frühen heidnischen Vergangenheit. Ein weiterer Gletscherarm rutscht aus einem anderen Winkel des Tales herunter: die ernsthafte meditative Sicht des Buddhismus, mit ihrem Schwerpunkt auf Mitgefühl und der Einsicht eines leeren Universums.“<sup>1</sup>

Heute, nur zwei Jahrzehnte später, wissen wir, dass die Gletscher der Erde buchstäblich und nicht nur metaphorisch dabei sind, vollkommen zu verschwinden. Vielleicht war es das Schicksal dieser Metapher überholt

zu werden, wenn wir die nie da gewesene Veränderungsrate betrachten, die die Menschheit auf dieser Erde bewirkt hat und zu deren Konsequenzen wir gerade erst erwachen. Am heutigen Punkt der Geschichte ist es vielleicht angemessener, von schnell zusammenfließenden Strömen zu sprechen als Bild für die Verbindung der Erkenntnisweisen und Kulturen, statt auf das der Gletscher zurückzugreifen. Diese flüssigere, bewegtere Metapher entspricht den vielen verschiedenen Traditionen, Disziplinen, Perspektiven und Methoden, die sich heute in unvorhersagbarer Weise begegnen. Die Zeit wird es zeigen. Und wenn wir die Geschwindigkeit in Betracht ziehen, mit der sich die Dinge verändern, wird das nicht lange dauern.

Die besondere Annäherung, über die wir hier sprechen – genau, wie in Snyders Gedanken beschrieben –, findet zwischen Wissenschaft und kontemplativen Traditionen statt und dabei vor allem den meditativen Traditionen. Das sind in der Tat unterschiedliche Erkenntnisweisen oder Epistemologien – verschiedene Arten der Untersuchung, Beschreibung und letztendlich auch Formung der menschlichen Erfahrung und unserer Beziehung zur größeren Welt, in die wir eingebettet sind. Nie zuvor in der Geschichte sind moderne Wissenschaft und kontemplative Traditionen in dieser Weise zusammengekommen, um sich gegenseitig zu inspirieren. Beides sind historisch gewachsene, anerkannte, bewährte Traditionen, mit ihren je eigenen wichtigen Meilensteinen, die mit gewisser Autorität die schwer erarbeiteten Erkenntnisse erhellen, welche durch systematische und disziplinierte Erforschung der Wirklichkeit gewonnen wurden. Von Menschen, denen es wichtig war und ist, die Welt tiefer zu verstehen, und die ihre Erfahrungen und Erkenntnisse mit höchster Präzision und Ernsthaftigkeit aufgezeichnet haben. Dabei folgten sie spezifischen Methodologien, Hypothesen und kraftvollen Motivationen, die wir letztendlich mit dem Wort Liebe umschreiben können.

Im Fall der Wissenschaft war die betreffende Wirklichkeit bisher vor allem eine äußere: die Frage nach dem Wesen der Natur und unserem Platz darin, nach der Essenz der Wirklichkeit und den Gesetzen, die bestimmte Phänomene beeinflussen. Die Untersuchung bezog sich mehr auf das Beobachtete als auf den Beobachtenden. Zu diesem Zweck wurden Instrumen-

te und Methoden entwickelt und ständig weiterentwickelt, um die Natur von Materie und Energie akkurat zu untersuchen. Wir erforschen die Ausdrucksformen von Materie und Energie, von Elementarteilchen bis hin zu den komplexesten Materie-Ansammlungen im uns bekannten Universum: uns selbst. Heute widmet sich die Forschung mehr und mehr der unleugbaren Empfindsamkeit, die in komplexen lebenden Systemen und im Besonderen in unserer Spezies – *Homo sapiens sapiens* – geheimnisvoll entsteht und unsere Gesellschaften und Kulturen formt.

Im Fall der kontemplativen Traditionen war der Fokus der Untersuchung und Erforschung bisher vor allem nach innen auf den Bereich des Geistes gerichtet. Doch bis vor Kurzem wurde die innere Erfahrung in einigen akademischen Kreisen als nur „subjektiv“ abgetan, im Gegensatz zum „Objektiven“. Nun wird dieser Bereich des Innerlichen als eine wichtige und berechtigte phänomenologische Dimension der menschlichen Erfahrung und Erkenntnis neu betrachtet. Diese ausgewogenere Sicht, die als die Erfahrung der „ersten Person“ neu formuliert wurde, geht vor allem auf Francisco Varela zurück. Weil die Wissenschaft bis heute die Natur unserer inneren Erfahrung nicht beschreiben kann,<sup>2</sup> scheint es angemessen, zumindest die Möglichkeit einzuräumen, dass eine systematische Untersuchung der inneren Erfahrung in der Perspektive der ersten Person ihre eigenen berechtigten Parameter als Erkenntnisweise hat. Zudem hat sie auch das Potential (besonders in Verbindung mit Methodologien der „dritten Person“), zu einer ausgewogeneren und sich ergänzenden Untersuchung des Geistes und der menschlichen Erfahrung beizutragen. Dazu gehören auch die Probleme von Leiden, Gier, Aggression, Täuschung und Unwissenheit, von Gewalt und den Gefahren, die dem „nicht erforschten Leben“, wie Sokrates es genannt hat, innewohnen – dem Geist, der sich entgegen der Bezeichnung *Homo sapiens sapiens* nicht selbst erkennt. Dies alles ist das sehr lebendige, wichtige Gebiet der kontemplativen Traditionen, wir könnten sagen, es ist ihr „Forschungsbereich“.

Natürlich ist es eine grobe Verallgemeinerung, wenn wir sagen, dass die Wissenschaft sich nach außen richtet und die meditativen Traditionen nach innen. Viele Bereiche der Wissenschaft beschäftigen sich mit

der Erforschung der Natur mentaler Phänomene und die kontemplative Weisheit macht keinen Unterschied zwischen innen und außen. Die kontemplative Weisheit erkennt, dass innen und außen unterschiedliche Aspekte einer tieferen, nondualen Ganzheit sind und dass sich die letztendliche Verwirklichung jedes introspektiven Prozesses darin zeigt, wie man sein Leben lebt. Trotzdem scheint die Wissenschaft vor allem nach außen gerichteten Denkweisen und Untersuchungsmethoden zu folgen und die meditativen Traditionen scheinen eher einer inneren Erforschung zu folgen. Die Mind and Life-Dialoge tragen zur Prüfung und Überwindung solcher Kategorien bei. Sie intendieren eine gegenseitige Befruchtung von Erkenntnisweisen und überprüfbaren Forschungsvorhaben an den Schnittpunkten dieser umfassenderen Entwicklungen.<sup>3</sup>

## **Eine kurze Geschichte**

In diesem Buch wird die Annäherung von Wissenschaft und kontemplativen Traditionen durch das Zusammentreffen von weithin anerkannten und erfahrenen Praktikern in beiden Welten repräsentiert, die sich zu Gesprächen zum Thema „Die Wissenschaft und klinische Anwendung der Meditation“ getroffen haben. Ein Treffen dieser Art und Bedeutung wäre noch vor 10 oder 15 Jahren undenkbar gewesen. Aber im Jahre 2005 war es möglich. Es entstand aus einem zuvor ebenso für undenkbar gehaltenen öffentlichen Treffen am MIT (Massachusetts Institute of Technology)<sup>4</sup> und aus einer Reihe kleinerer Begegnungen eingeladenen Gästen, die seit 1987 unter der Schirmherrschaft des Mind and Life Institute und der fortwährenden interessierten und enthusiastischen Beteiligung Seiner Heiligkeit des Dalai Lama stattfanden.

Es ist allgemein bekannt, dass der Dalai Lama sich schon sehr lange für Wissenschaft interessiert, vor allem für ihr Potential, zu einem Verstehen der natürlichen Phänomene und einer Erklärung der Natur der Dinge beizutragen – mit all den damit verbundenen Einschränkungen.

Zunächst fanden die Mind and Life-Treffen in privater Atmosphäre statt, meist in der Residenz des Dalai Lama in Dharamsala, Indien. Sie wurden als eine Art Privatunterricht für den Dalai Lama gesehen, damit er sich mit den verschiedenen ihn interessierenden wissenschaftlichen Bereichen vertraut machen konnte, die er in seiner traditionellen Ausbildung als buddhistischer Mönch nicht hatte studieren können. Besonders in Anbetracht seiner außergewöhnlichen Lebenssituation: Im Alter von zwei Jahren wurde er als Inkarnation des vorherigen Dalai Lama erkannt und war somit der rechtmäßige Führer aller tibetischen Buddhisten und aller Tibeter. Aber bei den ersten Mind and Life-Treffen zeigte sich Seine Heiligkeit schnell als geborener Wissenschaftler. Oft war er den Erklärungen voraus, stellte begründete Fragen und antizipierte die nächsten Experimente. Die an diesen Treffen beteiligten Wissenschaftler waren mindestens genauso tief von diesem bescheidenen buddhistischen Mönch beeindruckt wie dieser von ihnen.

Deshalb entwickelten sich die Mind and Life-Dialoge zu einer andauernden gemeinsamen Untersuchung einiger der tiefsten Menschheitsfragen in Bezug auf Wissenschaft, Ethik und Moral. Dazu gehören zum Beispiel Fragen über die Natur des Geistes, das Wesen des Universums und unseres Platzes darin, die Natur der Wirklichkeit und das Potential der Heilung und Transformation negativer Emotionen in positivere Geisteszustände, die zu größerer Gesundheit, Harmonie und möglicherweise zu innerem und äußerem Frieden führen. Im Laufe der Jahre nahmen an diesen Dialogen Psychologen und Neurowissenschaftler, Ärzte und Philosophen, Physiker, Molekularbiologen und Pädagogen teil, aber auch kontemplativ Übende und Mönche und Nonnen verschiedener buddhistischer Traditionslinien und anderer spiritueller Traditionen. Mehr und mehr tibetische Mönche und Nonnen waren bei diesen Dialogen als Beobachter und Studenten anwesend. Das war eine Folge der Anstrengungen Seiner Heiligkeit, eine größere Kenntnis der modernen wissenschaftlichen Weltansicht in den klösterlichen Gemeinschaften zu fördern. Jedes Treffen führte zu einem Buch, das den Ablauf der Konferenz wiedergab und die Begeisterung und Kraft dieser offenen Dialoge vermittelte. (Eine Liste mit allen Mind and Life-Büchern finden Sie unter [www.mindandlife.org/publications](http://www.mindandlife.org/publications).)

Bei dem Treffen im Jahre 2000, das in dem Buch *Dialog mit dem Dalai Lama: wie wir destruktive Emotionen überwinden können*<sup>5</sup> beschrieben wird, forderte Seine Heiligkeit die Teilnehmer auf, innovative Wege zu finden, um die meditativen Praktiken in einem vollkommen säkularen Kontext zugänglicher zu machen, da diese Übungen helfen können, mit schwierigen Emotionen effektiver umzugehen. Zudem zielt die Essenz dieser Praktiken auf universelle Aspekte des menschlichen Geistes und Herzens und deshalb sind deren potentiell positive Wirkungen nicht auf Anhänger des Buddhismus beschränkt. Solche universellen Ansätze, die möglichen positiven Wirkungen der Meditationsübungen zu fördern, sind umso wichtiger und dringlicher, als Depression, Angst, Stress, Gewalt und posttraumatisches Stress-Syndrom immer mehr zunehmen.

Ungefähr zur gleichen Zeit forderte der Dalai Lama die Leitung des Mind and Life Institute auf, kürzere öffentliche Dialoge zu organisieren, damit mehr Studenten, Wissenschaftler und Gelehrte daran teilnehmen könnten. Diese Dialoge sollten zusätzlich zu den fünftägigen geschlossenen Treffen, wie sie in Dharamsala abgehalten wurden, stattfinden.

Der erste öffentliche Dialog, Mind and Life XI, wurde am 13. und 14. September 2003 am MIT veranstaltet. Das Thema des Treffens war: „Investigating the Mind: Exchanges between Buddhism and Biobehavioral Science“ („Untersuchung des Geistes: Gespräche zwischen Buddhismus und biobehavioraler Wissenschaft“ [Anm. d. Ü.: Die biobehaviorale Wissenschaft beschäftigt sich mit der Erforschung des Verhaltens biologischer Systeme.]), und daran nahmen eine ganze Reihe Neurowissenschaftler, Psychologen und Gelehrte teil. Es wurde in dem Buch *The Dalai Lama at MIT* dokumentiert, das von Anne Harrington und Arthur Zajonc herausgegeben wurde.<sup>6</sup> Die Tatsache, dass die Konferenz am MIT stattfand, war selbst ein historisches Ereignis, eine wichtige und frühe öffentliche Anerkennung für das Zusammenfließen dieser unterschiedlichen Wege, den Geist und die Welt zu erforschen.

## Der Kontext des Treffens im Jahre 2005: Mind and Life XIII

Das MIT-Treffen bezog sich vor allem auf grundlegende Fragen der Forschung in den spezifischen Disziplinen der Aufmerksamkeit und kognitiven Kontrolle, der Emotionen und der bildgebenden Verfahren zur Darstellung mentaler Prozesse. Dabei wurde untersucht, wie diese Aktivitäten im Gehirn ausgedrückt und reguliert werden. Das darauffolgende öffentliche Treffen (Mind and Life XIII im Jahre 2005) beschäftigte sich mit dem bemerkenswerten Anstieg klinischer Anwendungen von Meditation in der westlichen Medizin und Psychologie. Weitere Themen waren die Grundlagenwissenschaft und die klinische Wissenschaft, die diesen Entwicklungen zugrunde liegen.

Das vorliegende Buch dokumentiert dieses zweite, öffentliche Treffen zwischen Seiner Heiligkeit und Wissenschaftlern: Mind and Life XIII, „The Science and Clinical Applications of Meditation“ („Die Wissenschaft und klinische Anwendung der Meditation“). Der Titel des Buches, *Die heilende Kraft der Meditation*, deutet auf die selbstheilende Natur des menschlichen Organismus hin. Es ist ein Hinweis auf das Potential eines systematischen mentalen Trainings zur Optimierung des dynamischen Gleichgewichts auf verschiedenen Ebenen – einschließlich der kognitiven, emotionalen, viszeralen, somatischen, beziehungsorientierten und transzendenten Ebene. Ein Gleichgewicht, das wir mit dem Begriff „Gesundheit“ bezeichnen. Viele Forschungsergebnisse, die dieses gesundheitliche Potential aufzeigen, wurden bei diesem Treffen vorgestellt.

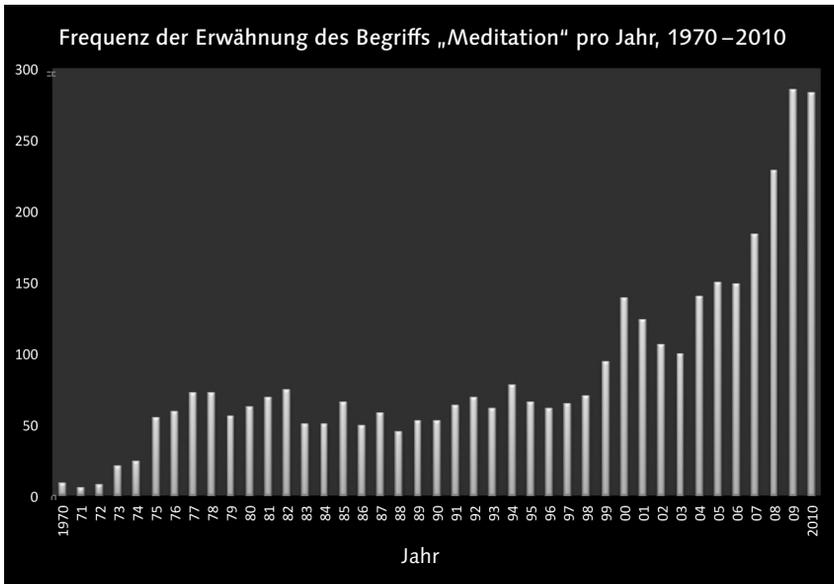


Abbildung 1. Suchergebnisse zum Begriff „Meditation“ in den Inhaltsangaben und Schlüsselwörtern der ISI Web of Knowledge Datenbank am 5. Februar 2011. Die Suche war auf Publikationen mit englischen Inhaltsangaben beschränkt. Das Diagramm wurde von David S. Black vom Institute for Prevention Research, Keck School of Medicine, University of Southern California, erstellt.

Die Abbildung 1 zeigt den Anstieg von Publikationen über Meditation in der medizinischen und wissenschaftlichen Literatur zwischen 1970 und 2010. In der Tat scheinen diese Kurve und die Kurve für Achtsamkeit<sup>7</sup> in dieser Zeit exponentiell zu steigen. Die Finanzierung von Meditationsforschung ist in ähnlicher Weise gestiegen. Dieses Phänomen war schon zurzeit von Mind and Life XIII 2005 sichtbar. Es ist ein dramatischer Nachweis der Geschwindigkeit, mit der die moderne Wissenschaft und meditative Praktiken, zurzeit vor allem aus dem Buddhismus, zusammenfließen. (Im November 2010 wurde der Dialog beim Mind and Life XXII

in Neu-Delhi, Indien, ausgeweitet und schloss auch Yoga und meditative Praktiken aus anderen Traditionen ein.)

Die Zunahme der Meditationsforschung in den letzten Jahrzehnten ist Ausdruck einer wachsenden kooperativen Untersuchung der Natur unseres eigenen Geistes, Körpers und Gehirns. Dabei wird erforscht, wie diese Aspekte interagieren, um Gesundheit und Krankheit, Wohlbefinden und Leiden, Glück und Depression und letztendlich unsere all dem zugrunde liegende Menschlichkeit zu beeinflussen. Die Verheißung und der Nutzen dieser Forschung scheinen in einem zunehmenden Verständnis für unser Entwicklungspotential als bewusste und mitfühlende Wesen zu liegen. Wir besitzen die Fähigkeit zu wachsen, hin zu dem, was in uns das Tiefste und Beste ist, sowohl als Individuen als auch als Spezies. Vielleicht geschieht all dies gerade noch rechtzeitig, um einige der potentiellen Katastrophen abzuwenden, denen wir als frühreife Spezies auf einem begrenzten und zerbrechlichen Planeten gegenüberstehen.

Die lateinische Bezeichnung *Homo sapiens sapiens* bedeutet buchstäblich die Spezies, die weiß und weiß, dass sie weiß. Der Name unserer Spezies umfasst also unsere zentrale Fähigkeit für Gewahrsein und Meta-Gewahrsein. Vielleicht ist es Zeit für uns als Spezies auf unserem weiteren Weg, dieses Potential zu verwirklichen. Und weil Meditation mit Gewahrsein und Aufmerksamkeit und deren Verfeinerung durch Übung zu tun hat, ist das ein wichtiger Nexus für eine hoffnungsvolle, die Menschheit weiterbringende Annäherung, bei der sich verschiedene Weisheitstraditionen und Methodologien, einschließlich Wissenschaft und kontemplative Traditionen, begegnen.

Das Treffen am MIT im Jahre 2003 wurde im Kresge Auditorium veranstaltet, voll besetzt mit elfhundert Menschen. Wegen des großen Interesses an den klinischen Anwendungen der Meditation wollten wir das zweite öffentliche Treffen an einem noch größeren Veranstaltungsort organisieren. Ursprünglich hofften wir, dass die National Institutes of Health (NIH) [Anm. d. Ü.: Die National Institutes of Health sind die wichtigste Behörde für biomedizinische Forschung in den USA.] das Treffen unterstützen und es auf ihrem Campus in Bethesda ausrichten würden. Dort hatte im März 2004 schon ein Tagessymposium zum Thema „Mindfulness Meditation

and Health“ stattgefunden, das sehr gut besucht war und großen Enthusiasmus hinterließ. Aber diese Option erwies sich aus mehreren Gründen als zu kompliziert und deshalb fand das Treffen vom 8. bis 10. November 2005 in der Stadtmitte von Washington, DC, in der Constitution Hall statt, die über dreitausend Plätze hat. Unterstützt wurde die Veranstaltung von der Johns Hopkins University School of Medicine und dem Georgetown University Medical Center.

Allein die Tatsache, dass sich das MIT und in der Folge dann die Universitäten Johns Hopkins und Georgetown mit einer weltbekannten spirituellen Führungspersonlichkeit wie dem Dalai Lama zu einem solchen Dialog zusammenfanden, ist an sich schon außergewöhnlich. Es ist ein Anzeichen dafür, in welchem Ausmaß das Zusammenfließen der Ströme und Weltansichten bereits geschieht. Beim MIT-Treffen sagte Eric Lander, dass das MIT und das McGovern Institute for Brain Research sich ihres wissenschaftlichen Rufs sicher genug seien, um „keine Angst zu haben, die Grenzen etwas auszutesten“. Das bezog sich auf die realen und vorgestellten Risiken der Beteiligung an solch einem kulturübergreifenden Dialog.<sup>8</sup> Es ist offensichtlich: Die Welt verändert sich wirklich und die Erkenntnis wächst, dass wir als Menschen uns als Spezies wohl aus verschiedenen Perspektiven verstehen müssen, um unser volles Potential zu verwirklichen. Davon zeugt auch, dass der Dalai Lama vor dem Mind and Life-Dialog 2005 beim jährlichen Treffen der Society of Neuroscience sprach, das in der gleichen Woche in Washington stattfand. Über 25.000 Neurowissenschaftler nahmen an diesem Vortrag teil. Das hatte es auf einem wissenschaftlichen Kongress noch nie gegeben.

## Die Vortragenden

Die Vortragenden, Teilnehmenden an Podiumsdiskussionen und Moderatoren der Sitzungen für diese Veranstaltung wurden auf Grundlage ihrer Expertise und Führungsfunktion in Wissenschaft, Medizin und den meditativen Traditionen ausgewählt. Richard Davidson und Jon Kabat-Zinn, die Ko-Organisatoren des Treffens, leiteten die Auswahl in Absprache mit dem Leitungsgremium und den Mitgliedern des Mind and Life Institute.

### *Die Teilnehmer aus dem Bereich Kontemplation*

Auf der kontemplativen Seite war Seine Heiligkeit der Dalai Lama der Katalysator des Treffens und ein wichtiger Teilnehmer an allen Sitzungen, außer beim Zwischenprogramm zwischen der 3. und 4. Sitzung – das traf auch für seine Übersetzer Thupten Jinpa und Alan Wallace zu. Während des Zwischenprogramms am zweiten Tag hielt Alan einen Vortrag, um einen weiten Kontext für das Verstehen der Meditation aus der kontemplativen Perspektive zu schaffen. Jinpa war viele Jahre lang Mönch, bevor er ins Laienleben zurückkehrte und Ehemann, Vater und Übersetzer wichtiger tibetischer Texte in moderne Sprachen wurde. Nachdem er seine Mönchsrobe abgelegt hatte, erhielt er einen PhD für Religionswissenschaft an der Cambridge University. Auch Alan Wallace war für mehrere Jahre Mönch und ein Schüler Seiner Heiligkeit und vieler anderer Lehrer des tibetischen Buddhismus. Er studierte Physik und Philosophie und ist anerkannter Autor zu den Themen Wissenschaft, Buddhismus und buddhistische Meditationspraktiken. Er erhielt seinen PhD in Religionswissenschaft an der Stanford University.

Father Thomas Keating brachte seine Erfahrung und Perspektive aus dem christlichen Zisterzienserorden ein. Er ist einer der wichtigsten Pioniere in der Entwicklung einer modernen Bewegung, die sich der Praxis des Herzensgebets widmet. Ajahn Amaro repräsentierte die thailändische Theravada-Waldkloster-Tradition und Matthieu Ricard (zusammen mit Seiner Heiligkeit und seinen Übersetzern) die tibetisch-buddhistische monastische Tradition. Interessanterweise haben sowohl Ajahn Amaro als auch Matthieu einen westlich wissenschaftlichen Hintergrund. Ajahn Amaro erhielt einen Bachelor in Psychologie und Physiologie an der University of London und Matthieu einen Dokortitel in Zellgenetik am Pasteur Institute, an dem auch der Nobelpreisträger François Jacob tätig war.

Von der kontemplativen Seite trugen noch weitere Lehrer zum Dialog bei: Sharon Salzberg, die die Vipassana-Tradition im Westen repräsentierte und die Teilnehmer zu einer Liebenden-Güte-Meditation anleitete; Jan Chozen Bays, Zen-Meisterin und Kinderärztin mit Expertise in Missbrauch und Sucht; Joan Halifax, auch eine Zen-Meisterin, mit einem

umfassenden Hintergrund in medizinischer Anthropologie und Psychologie; sowie Jack Kornfield, früherer Mönch in der thailändischen Waldkloster-Tradition, Vipassana-Lehrer und Psychologe.

### *Die Teilnehmer aus dem Bereich Wissenschaft*

Von wissenschaftlicher Seite luden wir ein breites Spektrum an Vortragenden und Diskussionspartnern ein, um die potentiellen Implikationen neuester Erkenntnisse aus den Grundlagenwissenschaften zu untersuchen und die möglichen Mechanismen besser zu verstehen, wie Meditation ihre verschiedenen Wirkungen entfalten kann. Wir baten diese Teilnehmer auch, uns bei der Untersuchung der Ergebnisse klinischer Forschung zu helfen, die sich auf die Anwendung der Meditation bei spezifischen physischen und psychischen Krankheiten bezogen.

Robert Sapolsky von der Stanford University stellte seine Pionierarbeit über Stress und Krankheit auf den Ebenen neuronaler und genetischer Expression. Wolf Singer vom Max-Planck-Institut für Hirnforschung in Frankfurt präsentierte seine Arbeit über die verteilte Verarbeitung von Empfindungen im Cortex und das Phänomen der Synchronisation von Gamma-Wellen im Gehirn. Dabei sprach er auch über die mögliche Verbindung dieser Prozesse mit Meditationspraktiken und Bewusstseinszuständen. Zindel Segal vom Centre for Addiction and Mental Health an der University of Toronto und einer der Begründer der achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie sprach über die Prävention von Rückfällen bei Menschen mit schweren depressiven Störungen. Helen Mayberg von der Emory University School of Medicine hat in ihrer Arbeit mit bildgebenden Verfahren des Gehirns neuronale Pfade gefunden, die eine Rolle bei schwerer Depression spielen könnten. Sie stellte verschiedene Behandlungsansätze vor, von Medikamenten und kognitiver Verhaltenstherapie bis zur direkten Modulation spezifischer neuronaler Schaltkreise durch die Stimulation des Gehirns auf tiefer Ebene. John Sheridan von der Ohio State University brachte seine Forschungen über die Wirkungen von Stress auf die Hypothalamus-Hypophyse-Adrenalin-Achse und die Interaktionen zwischen Gehirn, Körper, Verhalten und

Immunsystem ein. Margaret Kemeny von der University of California, San Francisco, stellte ihre Sicht bezüglich der möglichen Verbindungen zwischen psychosozialen Faktoren, Immunsystem und Gesundheit und Krankheit dar. Esther Sternberg von den National Institutes of Health berichtete über Mechanismen der neuroimmunologischen Modulation und der Geist/Körper-Interaktionen in Beziehung zu Stress, Krankheit und Gesundheit.

Unter den Teilnehmern vonseiten der Wissenschaft war auch John Teasdale, ein Experte auf dem Gebiet der Formung informationsbasierter Pfade für emotionalen Ausdruck im Gehirn und im zentralen Nervensystem. Er ist Mitbegründer der achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie für Depression (zusammen mit Zindel Segal und Mark Williams). Zur Zeit des Treffens hatte John die Abteilung Kognition und Gehirnwissenschaft an der Cambridge University verlassen und machte eine Ausbildung zum Meditationslehrer in der Vipassana-Tradition.

Zu den weiteren teilnehmenden Wissenschaftlern gehörten: David Sheps, ein Experte in mentaler stressinduzierter Ischämie von kardiovaskulären Erkrankungen und Sterblichkeit an der Emory University School of Medicine und gleichzeitig Chefredakteur der Fachzeitschrift *Psychosomatic Medicine*. Der Biochemiker Bennett Shapiro, früherer Vizepräsident der Merck-Forschungslaboratorien, Experte der molekularen Regulierung zellulären Verhaltens und Mitglied des Leitungsgremiums des Mind and Life Institute. Und Ralph Snyderman, Professor Emeritus der Duke University School of Medicine, ein ausgebildeter Rheumatologe und ein führender Vertreter in der Gesundheitsreform und integrativen Medizin.

Zum wissenschaftlichen Teil unseres Treffens gehörten auch dessen Ko-Organisatoren und Herausgeber dieses Buches: Jon Kabat-Zinn von der University of Massachusetts Medical School, der die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion entwickelt hat, und Richard Davidson von der University of Wisconsin. Richard Davidson ist einer der Begründer des Forschungsgebietes der affektiven Neurowissenschaft und des neu entstehenden Feldes der kontemplativen Neurowissenschaft. Beide Forscher sind im Leitungsgremium des Mind and Life Institute.

## Der Stand der Wissenschaft: von 2005 bis 2011

Im letzten Kapitel dieses Buches werden einige der spannenden neuen Entwicklungen zusammengefasst, die inzwischen in der Wissenschaft und den klinischen Anwendungen der Meditation stattgefunden haben. Im Jahre 2005 war dieses Forschungsgebiet noch neu. Sechs Jahre später können wir sagen, dass das in vielerlei Hinsicht immer noch so ist. Aber heute wird so viel mehr Arbeit in diesem Bereich geleistet und Meditation im Allgemeinen und achtsamkeitsbasierte Interventionen im Besonderen sind zu anerkannten Forschungsgebieten geworden. Aufgrund der Geschwindigkeit, mit der sich dieses Forschungsgebiet entwickelt (siehe Abbildung 1), wurden im Jahre 2010 fast doppelt so viele wissenschaftliche Texte publiziert wie 2005.

Seit der Zeit des Treffens entstand eine neue Fachzeitschrift mit dem Titel *Mindfulness* (2010) und eine Website, die eine umfassende Liste aller Forschungsarbeiten über Achtsamkeit enthält, einschließlich eines monatlichen Bulletins mit aktuellen Auflistungen (*Mindfulness Research Monthly*; <http://mindfulexperience.org/newsletter.php>). Zudem haben einige wichtige Fachzeitschriften Spezialausgaben oder spezielle Artikel über Achtsamkeit veröffentlicht (zum Beispiel 2010 in *Emotion*<sup>9</sup>, 2009 im *Journal of Clinical Psychology*<sup>10</sup> und im *Journal of Cognitive Psychotherapy*<sup>11</sup>) und es ist sehr wahrscheinlich, dass weitere folgen werden. Eine der Fachzeitschriften, die dem Thema Achtsamkeit eine Spezialausgabe gewidmet hat, ist bemerkenswerterweise gar keine wissenschaftliche Publikation, sondern thematisiert die Entwicklung des Buddhismus in einem modernen Kontext: *Contemporary Buddhism*. Der Chefredakteur der Zeitschrift lud Mark Williams und Jon Kabat-Zinn ein, Gastredakteure dieser Ausgabe zu sein, die im Juli 2011 erschien.<sup>12</sup> Die Beiträge sollten zu interdisziplinären Gesprächen zwischen buddhistischen Gelehrten, Klinikern und Wissenschaftlern über den Themenkomplex Achtsamkeit ermutigen, der mehr und mehr in säkularen Settings und Anwendungen Berücksichtigung findet. Neben anderen Themen ging es in dieser Ausgabe um die Frage der Definitionen von Achtsamkeit und wie nah die modernen achtsamkeitsbasierten Interventionen den ursprüng-

lichen Lehren des Buddhismus sind. Diese Lehren beziehen sich auf frühe buddhistische Texte sowie auf die Schriften späterer Schulen des Buddhismus, die sich im ersten Jahrtausend nach dem Tod des Buddha von Indien und Südostasien nach China, Tibet, Korea und Japan ausbreiteten. Solch eine bemerkenswerte Diskussion von Experten so verschiedener Disziplinen ist ein starkes Anzeichen dafür, in welchem Ausmaß das Zusammenfließen der Ströme bereits stattgefunden hat. Zudem zeigt sich, dass diese Annäherung in verschiedenen Richtungen gleichzeitig erfolgt.

## **Eine angenehme Umgebung**

Beim Mind and Life XIII in Washington, DC, wollten wir, trotz eines so großen Auditoriums, eine ähnlich angenehme und freundliche Atmosphäre schaffen wie bei den eher privaten Treffen, die in der Residenz Seiner Heiligkeit in McLeod Ganj im oberen Dharamsala, Indien, stattgefunden hatten, einem schönen Bergdorf unterhalb der schneebedeckten Ausläufer des Himalajas.

Obwohl diese Treffen eher privaten Charakter hatten, nahmen daran zusätzlich zu den Vortragenden immer auch etliche Beobachter teil. Einige davon waren Kontemplationsübende, unter ihnen auch Mönche, die an einem Programm mit dem Titel „Wissenschaft für Mönche“ teilnahmen. Zudem waren Familienangehörige der Vortragenden, Unterstützer und Mitarbeiter des Mind and Life Institute, persönliche Gäste Seiner Heiligkeit und manchmal auch Journalisten anwesend.

Das Setting ist immer gleich. Seine Heiligkeit sitzt, meist mit gekreuzten Beinen, in einem großen Sessel in der Mitte, rechts und links neben ihm um einen kleinen Tisch sitzen der Moderator und die verschiedenen Vortragenden und Diskussionspartner für die Sitzung. Gleich zu seiner Linken sind seine beiden Übersetzer, damit sie sich mit Seiner Heiligkeit zusammensetzen können, wenn sie sich über die Bedeutung eines bestimmten Begriffs beraten müssen oder ein Argumentationsverlauf eine

kurze Gesprächspause erfordert. Seine Heiligkeit spricht manchmal Englisch und manchmal Tibetisch. Manchmal beginnt er in einer Sprache und wechselt dann zur anderen über. Sein Englisch ist sehr gut und er kann komplexen wissenschaftlichen Argumentationen folgen, wenn der oder die Vortragende den Jargon vermeidet, in den Spezialisten so leicht verfallen. Oft unterbricht er die Vortragenden, um eine Frage zu stellen oder um sich mit seinen Übersetzern zu beraten. Wenn er sich entscheidet, Tibetisch zu sprechen, übersetzt Thubten Jinpa ins Englische. (Im Buch werden die übersetzten Beiträge als die eigenen Worte Seiner Heiligkeit wiedergegeben, ohne dass Thubten Jinpas Rolle erwähnt wird, außer wenn er selbst zur Diskussion beiträgt.)

Gleich rechts neben dem Dalai Lama ist der Stuhl für den Vortragenden. So ist er direkt neben dem Dalai Lama und kann in einer Weise direkt mit ihm sprechen, die eher an ein intensives Gespräch als an einen Vortrag erinnert. Oft sind Seine Heiligkeit und der Vortragende dabei in Augenkontakt und häufig begleitet Lachen die Gespräche. Es ist ein sehr intimes Setting, bei dem Wohlwollen und ein tiefes Interesse an den behandelten Fragen sich so schnell ausbreiten, dass alle Teilnehmer und Beobachter davon erfasst werden.

Es war unsere Hoffnung, diese Nähe und Wärme auch auf der Bühne der Constitution Hall herzustellen. Deshalb behielten wir im Großen und Ganzen das Format bei und bauten sozusagen das Wohnzimmer Seiner Heiligkeit vor 3000 Menschen wieder auf. Einige der Fotos in diesem Buch zeigen die angenehme Atmosphäre dieser Umgebung. Große Videoleinwände auf beiden Seiten der Bühne stellten sicher, dass die Sprecher noch im hintersten Teil der Halle zu sehen waren, damit sich selbst in so einer großen Menschenmenge jeder Einzelne als lebendiger Teil des Gesprächs empfinden konnte, als echter Kollege und wichtiger Teilnehmer.

## Das Treffen beginnt

Adam Engle, mit Francisco Varela Mitbegründer des Mind and Life Institute und dessen Präsident und CEO, eröffnet das Treffen mit einem Grußwort.

**Adam Engle:** Eure Heiligkeit, Father Thomas, Universitätspräsident De-Gioia, Dekan Miller, verehrte Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen, klinisch Tätige, Brüder und Schwestern, vor 18 Jahren begannen der Dalai Lama, Francisco Varela und ich mit einem Experiment. Wir wollten herausfinden, ob wir eine Methodologie schaffen könnten, durch die Wissenschaftler, Philosophen und buddhistische Kontemplationsübende zusammenkommen könnten, um gemeinsam nach einem vollständigeren Verstehen der Wirklichkeit zu suchen, um den Geist zu erforschen und das Wohlergehen auf unserem Planeten zu fördern. Seit dem Jahre 1987 wurden in den Mind and Life-Dialogen viele Themen behandelt, bei denen Wissenschaftler und Kontemplationsübende ihre Erkenntnisse geteilt und das Verständnis der jeweils anderen Seite bereichert haben. Die Themen umfassten dabei Physik und Kosmologie, Neuroplastizität, die Heilung der Emotionen sowie Altruismus und Ethik.

Heute gehen wir auf diesem Weg einen Schritt weiter. Das Thema von Mind and Life XIII ist: Die Wissenschaft und klinische Anwendungen der Meditation.

Es resultiert aus der Erkenntnis, dass die Arbeit des Mind and Life Institute nicht mehr nur auf Dialog und Verstehen beschränkt ist. Wichtiger ist heute die Notwendigkeit, dieses Verstehen in Programme, Interventionen und Methoden zu übersetzen, die eine spürbare positive Veränderung in das Leben der Menschen bringen. Deshalb haben wir begonnen, ganz praktische Fragen zu stellen: Wie nähren und erhalten wir einen gesunden Geist? Wie können wir in unserem Leben und in unseren Gesellschaften mehr emotionale Ausgeglichenheit kultivieren? Und wie können wir diese Fertigkeiten des Selbstmanagements jüngeren Menschen vermitteln?

Wir werden in den nächsten zweieinhalb Tage nur damit beginnen können zu untersuchen, wie wir die Techniken der Meditation und anderer

Formen des mentalen Trainings in klinischen Anwendungen geschickter nutzen können, um Gesundheit und Wohlbefinden zu verbessern. Es ist unser tiefster Wunsch, dass Sie – das Publikum und die Teilnehmer gleichermaßen – inspiriert werden, diese neuen Erkenntnisse in Ihrem eigenen Leben und Ihrer Arbeit zu vertiefen und weiterzuentwickeln.

**John DeGioia:** Es ist ein großes Privileg, Ihnen heute Morgen den Ehrenvorsitzenden des Mind and Life Institute und dessen ständige Inspiration, Seine Heiligkeit den Dalai Lama, vorzustellen. Man kann sich kaum ein außergewöhnlicheres Leben als seines vorstellen. Er wurde auf einem bescheidenen Bauernhof in den Bergen Tibets geboren. In diesem abgelegenen Land hat sich eine einzigartige Form des Buddhismus entwickelt, zu der auch der Glaube gehört, dass sich der Buddha des Mitgefühls im Dalai Lama reinkarniert, um andere zur Erleuchtung zu führen und als das spirituelle und weltliche Oberhaupt Tibets zu wirken.

Nach dem Tod des 13. Dalai Lama im Jahre 1933 begann eine Gruppe heiliger Männer die geheime Suche nach dem nächsten Dalai Lama. Nach einiger Zeit brachte sie diese Suche zu einer Bauernfamilie mit einem frühreifen zweijährigen Jungen. Aufgrund verschiedener Tests entschieden sie, dass dieser Knabe der 14. Dalai Lama war. Wie bei seinen Vorgängern in den letzten Jahrhunderten üblich, wurden das Kind und die Familie in die Hauptstadt gebracht. Im Alter von sechs Jahren wurde der Junge als das Oberhaupt seines Volkes inthronisiert und erhielt den Namen Tenzin Gyatso. Er lebte im Potala-Palast, dessen tausend Räume für den neugierigen Jungen zu einer Quelle endloser Faszination wurden.

Im Alter von 16 Jahren, zwei Jahre früher als üblich, übernahm der Dalai Lama die Regierungsgeschäfte in Tibet, nachdem sein Land von der chinesischen Armee angegriffen worden war. Neun Jahre lang verhandelte er, um eine friedliche Lösung zu erreichen, aber 1959 überzeugte ihn die sich stetig verschlechternde Situation davon, politisches Asyl in Indien zu suchen. Hier war er Oberhaupt der tibetischen Exilregierung und Oberhaupt für mehr als 120.000 Tibeter, die wie er ins Exil gegangen waren. Er gründete Schulen und Kulturzentren, um die tibetische Kultur leben-

dig zu erhalten, und reformierte die Exilregierung nach demokratischen Grundsätzen. [Anm. d. Ü.: Im März 2011 gab der Dalai Lama bekannt, dass er seine politischen Ämter abgeben wolle. Im Mai 2011 nahm das Exilparlament Tibets den Rücktritt an, seither ist der jeweils amtierende Premierminister gleichzeitig Regierungschef und Staatsoberhaupt.]

Jahrzehntelang hat der Dalai Lama die Welt bereist, um Unterstützung für seine Vorschläge einer gewaltfreien Lösung der Situation in Tibet zu finden. Er wurde zu einer wichtigen Stimme für Menschenrechte und Weltfrieden und der weltweit wichtigste Vertreter der buddhistischen Philosophie. 1989 erhielt er für sein Engagement den Friedensnobelpreis.

Das ist ganz sicher ein bemerkenswertes Leben, aber heute sehen wir einen weiteren Aspekt dieses außergewöhnlichen Mannes. Die frühe Erziehung des Dalai Lama war in vielerlei Hinsicht sehr umfassend, aber er kam nicht mit Mathematik, Physik, Biologie oder anderen Wissenschaften in Berührung. Doch er war ein wissbegieriges Kind, das von verschiedenen mechanischen Objekten fasziniert war, die es im Palast fand. Mit der Zeit und durch seine Reisen erweiterten sich seine Interessen und umfassten alle Aspekte der Wissenschaft und der wissenschaftlichen Untersuchungsmethoden. Er lernte einige der wichtigsten Wissenschaftler unserer Zeit kennen, um mit ihnen über Fortschritte im wissenschaftlichen Denken zu diskutieren und die Schnittstelle zwischen Glauben und Wissenschaft zu erforschen. Viele seiner Einsichten beschreibt er in seinem Buch *Die Welt in einem einzigen Atom: Meine Reise durch Wissenschaft und Buddhismus*.<sup>13</sup>

Heute steht der Dalai Lama an der Spitze des Dialogs zwischen Wissenschaft und Spiritualität. Dieser Dialog hat seiner Ansicht nach ein enormes Potential, um der Menschheitsfamilie zu helfen, den nie da gewesenen globalen Herausforderungen zu begegnen. Bitte begrüßen Sie heute Morgen gemeinsam mit mir Seine Heiligkeit den Dalai Lama.

Damit beginnen die drei Tage der Vorträge und Dialoge. Wir hoffen, dass das Treffen für Sie als Leser lebendig werden wird, wenn Sie nun dem Inhalt dieser Vorträge folgen. Wir hoffen, dass Sie sich in der einen oder anderen Weise durch den Austausch und die informelle Natur der Vorträge und Gespräche in den Raum des Geschehens hineinversetzt fühlen.

Wir hoffen, dass Sie etwas von der Energie der Vorträge und der Lebendigkeit der Dialoge zwischen den Sprechern, Diskussionspartnern und Seiner Heiligkeit spüren.



In Memoriam — Francisco J. Varela (1946-2001)

## 1. Sitzung

# Meditationsbasierte klinische Interventionen: Wissenschaft, Praxis und Anwendung

**D**ie erste Sitzung bereitet die Grundlagen für den Rest des Treffens. Seine Heiligkeit eröffnet sie mit einleitenden Bemerkungen, in denen er sein Interesse und seinen Respekt für die Wissenschaft und sein Interesse an der Hirnforschung hervorhebt. Der erste Vortrag beschreibt die buddhistische Sicht des Leidens, der Befreiung vom Leiden und der universellen Qualitäten des menschlichen Geistes. Der zweite und dritte Vortrag diskutieren klinische Programme und Forschungsprojekte, die die Wirkungen von Meditation auf Patienten mit chronischen Erkrankungen und auf verschiedene physische Funktionen untersuchen. Der Moderator dieser Sitzung ist Matthieu Ricard.

**S. H. der Dalai Lama:** Ich bin sehr froh über diese Gelegenheit, an diesem Mind and Life-Dialog teilnehmen zu können, und ich möchte allen Teilnehmern und Vortragenden meine tiefe Anerkennung aussprechen.

Eine Besonderheit bei diesem Mind and Life-Dialog ist die Anwesenheit von Father Thomas Keating, der die christliche spirituelle Tradition vertritt. Es ist mir eine besondere Freude, dass diese bedeutende spirituelle Tradition hier repräsentiert wird, und ich möchte Sie herzlich bei diesem Dialog willkommen heißen. In der Tat habe ich schon mehrfach im Verlauf der Mind and Life-Konferenzen den Wunsch geäußert, dass auch einige andere spirituelle Traditionen bei diesen Dialogen repräsentiert werden. Die kontemplative Praxis ist nicht allein auf die buddhistische Tradition beschränkt, sondern vielmehr eine weit verbreitete Praxis, die in vielen spirituellen Traditionen der Welt geübt wird.

Das Einzigartige am Buddhismus, und hier besonders an der Sanskrit-Tradition, ist die große Bedeutung, die der Erforschung und dem Experiment beigemessen wird. Viele Probleme entstehen aus Unwissenheit und das einzige Mittel gegen Unwissenheit ist Wissen. Wissen bedeutet ein klares Verstehen der Wirklichkeit, das nur durch Untersuchung und Experimente gefunden werden kann. In früherer Zeit haben die Nalanda-Meister<sup>14</sup> diese Untersuchung vor allem durch Logik und Denken und in manchen Fällen natürlich auch durch Meditation durchgeführt. In der modernen Zeit gibt es einen zusätzlichen Weg, um etwas über die Wirklichkeit zu erfahren: mit Hilfsmitteln. Ich denke, sowohl die Wissenschaft als auch die buddhistische Erforschung haben das Ziel, die Wirklichkeit zu finden.

Zudem gibt es im Buddhismus eine Tradition, die besagt, dass wir die Freiheit haben, eine Schrift abzulehnen, wenn wir etwas finden, das ihr widerspricht. Dies gibt uns eine Art Forschungsfreiheit, egal was die überlieferte Literatur sagt. Es gibt in den Schriften zum Beispiel einige kosmologische Beschreibungen, die ziemlich peinlich sind. Wenn ich vor einem buddhistischen Publikum lehre, sage ich oft, dass wir diese Dinge nicht akzeptieren können.

In den ersten Phasen meiner Neugier blickte ich auf die Welt und sah viele Dinge. Ich war neugierig, woher sie kamen. Schauen Sie sich ihren Körper an. Auf dem Kopf ist viel Haar und darunter der Schädel. Im Unterschied zu anderen Teilen des Körpers gibt es hier einen besonderen Schutz. Warum? Normalerweise glauben wir, dass die Seele oder das Selbst

in der Mitte des Herzens liegt. Nun scheint es, dass die Seele – wenn wir sie überhaupt identifizieren können – hier im Kopf ist und nicht im Herzen.

Die buddhistischen Texte über Psychologie und Erkenntnistheorie treffen eine klare Unterscheidung zwischen zwei qualitativ verschiedenen Erfahrungsbereichen. Der eine Bereich ist die sinnliche Ebene: unsere Erfahrung der fünf Sinne. Den anderen Bereich bezeichnen Buddhisten als die geistige Ebene der Erfahrung: Gedanken, Emotionen usw. Als ursprünglicher Ort oder physische Basis der sinnlichen Erfahrung werden die Sinnesorgane angesehen. Aber die moderne Neurowissenschaft zeigt nun, dass das zentrale Ordnungsprinzip sinnlicher Erfahrung eher im Gehirn zu finden ist als in den Sinnesorganen selbst.

Buddhisten sind sehr daran interessiert, diese Dinge aus wissenschaftlicher Sicht kennen zu lernen. Ich denke, diese Beziehung ist sehr hilfreich. Deshalb haben wir vor mehr als vier Jahren damit begonnen, ausgewählte Mönche in der klösterlichen Ausbildung mit dem Studium der Wissenschaft vertraut zu machen. An einer systematischen Einbeziehung der wissenschaftlichen Ausbildung in das klösterliche Kurrikulum wird gerade gearbeitet.

In Bezug auf meine Teilnahme hier möchte ich sagen, dass ich nichts anzubieten habe. Ich bin immer sehr interessiert daran, zuzuhören und von diesen großartigen, erfahrenen Wissenschaftlern zu lernen. Obwohl es ein Sprachproblem gibt, und dazu noch mein Problem mit der Erinnerung, scheint es, dass ich manchmal etwas aus diesen Sitzung lerne – aber nach der Sitzung ist nichts mehr davon in meinem Kopf übrig. Da gibt es also ein Problem! Aber vielleicht hinterlässt es ja doch einige Spuren in meinem Gehirn.

**Richard Davidson:** Jon Kabat-Zinn und ich sind die wissenschaftlichen Koordinatoren dieses Treffens und es ist uns eine Freude, Sie begrüßen zu dürfen. Eines der Themen, von dem Sie in den nächsten zweieinhalb Tagen immer wieder hören werden, ist die Idee, dass es bestimmte positive Qualitäten wie Glück und Mitgefühl gibt, von denen uns die kontemplativen Traditionen lehren, dass es keine festgelegten Eigenschaften sind. Wir sind

nicht unveränderlich in unserem momentanen Zustand gefangen, sondern wir können unsere Eigenschaften transformieren. Es gibt eine sehr kostbare und wichtige Nähe dieser Idee zum modernen Konzept der Neuroplastizität, der Vorstellung, dass das Gehirn sich in Reaktion auf Erfahrung und Training verändern kann. Diese Konvergenz gibt uns Wissenschaftlern eine Grundlage, um unsere Arbeit in einer wirklich neuen und integrativen Art und Weise weiterzuführen.

Wir werden auch etwas über die Idee hören, dass die Transformation des Geistes und des Gehirns bestimmte Aspekte des Körpers verändert, was potentiell positive Wirkungen auf zumindest einige Aspekte unserer Gesundheit haben kann.

**Matthieu Ricard:** Heute Morgen werden wir über das Wesen der Meditation reflektieren. Wir werden erfahren, wie das Prinzip der Anwendung achtsamkeitsbasierter Meditation zu besserem Wohlbefinden beitragen kann und wie Meditation in Zusammenarbeit mit der Neurowissenschaft untersucht wird.

Eine der ersten Fragen, die wir uns stellen, ist folgende: Warum meditieren wir eigentlich? Und wenn wir meditieren, über was und wie meditieren wir? Im Wesentlichen ist Meditation ein geistiges Training, ein Mittel der Transformation über unsere gesamte Lebensspanne hinweg. Wir sollten verstehen, dass mentale Gesundheit nicht einfach die Abwesenheit von mentaler Krankheit ist. Leben wir wirklich unser Leben in der optimalen Art und Weise? Ist das, was wir als den „Normalzustand“ unseres Lebens bezeichnen, wirklich optimal? Aus unserer eigenen Erfahrung wissen wir, dass die Art und Weise, wie wir der Welt begegnen und sie interpretieren, von einer Wahrnehmungsweise verzerrt wird, die nicht damit übereinstimmt, wie die Dinge sind. Oft sind wir in einem Leiden gefangen, das aus Geistesgiften wie Hass, zwanghaftem Begehren, Arroganz und bohrender Eifersucht herrührt. Das sind ganz sicher keine optimalen Wege, um uns auf unsere eigene Erfahrung oder die Erfahrung anderer zu beziehen. Wir wissen, dass wir echte altruistische Liebe und wirkliches Mitgefühl empfinden können. Aber könnten wir das nicht öfter tun, da-

mit diese Geisteszustände in der Beziehung mit anderen normal wären? Deshalb sprechen wir von einer langfristigen Transformation: ein besserer Mensch zu werden für das eigene Wohlergehen und dem Wohlergehen anderer. Diese beiden Aspekte gehören zusammen.

Genau das ist der Sinn von Meditation. Meditation bedeutet nicht nur, dass man unter einem Mangobaum sitzt und beglückende Erfahrungen macht, um sich besser zu fühlen, obwohl Meditation vielleicht dazu beitragen kann, dass wir uns gut fühlen. Wenn wir uns die östlichen Wurzeln des Wortes Meditation anschauen, dann bedeutet es in Wirklichkeit Kultivierung – neue Qualitäten und Seinsweisen kultivieren. Es bedeutet auch, sich vertraut machen: sich mit einer neuen Sicht der Welt vertraut machen. Zum Beispiel mit einer Sicht, in der wir nicht an der Beständigkeit anhaften, sondern stattdessen den dynamischen Fluss der gegenseitigen Abhängigkeit sehen. Meditation bedeutet, sich mit Qualitäten vertraut zu machen, die wir verstärken können, wie bedingungsloses Mitgefühl, Offenheit gegenüber anderen und innerem Frieden. Es bedeutet auch, sich mit der Beschaffenheit und Funktion unseres Geistes vertraut zu machen. So oft sind wir einfach voller Gedanken, die ständig durch unseren Geist ziehen. Wir bemerken kaum, was geschieht. Was ist hinter der Leinwand der Gedanken? Können wir eine Haltung grundlegender Achtsamkeit und offener Präsenz einnehmen?

All diese inneren Untersuchungen werden als Meditation bezeichnet. Von Anfang an hat der buddhistische Pfad ein therapeutisches Ziel: uns und andere vom Leiden zu befreien. Offensichtlich ist das nicht nur ein Hobby, etwas Angenehmes, das wir unserem Leben hinzufügen. Vielmehr bestimmt die innere Transformation die Qualität jedes Augenblicks, den wir leben.

Trotzdem können wir fragen, warum es notwendig ist, dass die kontemplativen Traditionen mit der Wissenschaft zusammenarbeiten. Was können beide Seiten voneinander erwarten? Was kann die Menschheit davon erwarten?

Für diejenigen von Ihnen, die sich auf diesen Prozess der mentalen Transformation eingelassen haben, sind die positiven Wirkungen offensichtlich (hoffentlich, wenn Ihre Praxis gut verläuft). Das erzeugt den Wunsch, etwas, das uns selbst sehr kostbar geworden ist und unserem

Leben so viel gegeben hat, mit anderen Menschen zu teilen. Es könnte auch ihnen so viel Positives geben.

Die Zusammenarbeit mit der Wissenschaft spricht auch für die Absicht, die Dinge so zu erkennen, wie sie sind. Wir kennen die Erfahrung bestimmter Meditationszustände, aber was ist ihre Signatur im Gehirn? Was ist die Beziehung zwischen verschiedenen Meditationszuständen und anderen bekannten kognitiven und emotionalen Zuständen, die im Geist und im Gehirn untersucht werden? Was könnten die Wirkungen eines langfristigen Geistesstrainings sein? Wir wissen, dass das Erlernen eines Musikinstruments unser Gehirn verändern kann. Es ist wunderbar, Klavier zu spielen, aber es ist kein großer Mangel, wenn man es nicht kann. Aber Mitgefühl, Aufmerksamkeit, Wachsamkeit, Achtsamkeit, innerer Frieden – das sind grundlegende Aspekte der Qualität unseres Lebens und es ist schon ziemlich traurig, wenn wir sie nicht optimal entwickeln.

Die Hoffnung, die mit diesem Dialog verbunden ist, besteht darin, unser Wissen über das Geistestraining zu erweitern und zu vertiefen. Wir wollen untersuchen, wie es sich kurz- und langfristig auf das Gehirn, den Körper und unsere Beziehung zur Welt und zu anderen auswirkt. Wie wird das schließlich der Menschheit nützen? Das ist wirklich unser gemeinsames Ziel. Können wir durch die Kultivierung emotionaler Ausgeglichenheit etwas zur Bildung und Erziehung beitragen? Seine Heiligkeit sagt oft, dass wir ohne inneren Frieden keinen äußeren Frieden erlangen können. Wir können keine äußere Abrüstung ohne eine innere Abrüstung erreichen. Wenn wir eine harmonische Gesellschaft möchten, dann muss das mit und in jedem von uns beginnen. Darum geht es bei der Meditation und darüber werden wir heute Morgen noch mehr hören. Als Erstes wird Ajahn Amaro einige der wichtigsten Prinzipien der Meditation, des Geistesstrainings und des buddhistischen Pfades beschreiben.

Ajahn Amaro

## **Die Wirkung buddhistischer Meditationsübungen auf unser Verständnis von Schmerz und Leiden, dem Heilungspotential, der Befreiung vom Leiden und der grundlegenden Natur des menschlichen Geistes und Körpers**

Im Kontext buddhistischen Denkens und buddhistischer Praxis sind Unterscheidungen zwischen Schmerz und Leiden wichtig und relevant. Dieser Vortrag zeichnet eine buddhistische Perspektive des Leidens, dessen letztendlicher Ursachen, der Möglichkeit der Befreiung vom Leiden und eines systematischen Pfades, um das zu erreichen. Der Vortrag berührt auch das, was die Buddhisten die universellen Qualitäten des menschlichen Geistes nennen – Qualitäten, die durch die Kultivierung von Gewahrsein mittels Meditation direkt zugänglich sind.



Ich wurde gebeten, über eines der wichtigsten Themen der buddhistischen Lehre zu sprechen. Dieses Thema ist die allgemeine, fast universelle menschliche Erfahrung des Leidens – was wir als Dukkha oder Unzufriedenheit bezeichnen –, und wie sie zur Meditation in Beziehung steht.

Bevor ich beginne, möchte ich die Tatsache hervorheben, dass buddhistische Lehren oder Ideen immer in einem Geiste der Untersuchung und Reflexion vermittelt werden, und nicht als Dogma, das von den Zuhörern geglaubt werden soll. Wir werden eingeladen, diesen Aussagen zuzuhören, sie aufzunehmen, darüber zu kontemplieren und zu reflektieren. Das, was

wir als nützlich erkennen, sollten wir weiterverfolgen. Was uns nicht richtig erscheint oder nicht mit unserer Erfahrung übereinstimmt, können wir zurücklassen. Und die Dinge, bei denen wir uns nicht sicher sind, können wir in die Kategorie „Vielleicht“ einordnen.

So wie es Ärzte, Pharmakologen und medizinische Forscher deswegen gibt, weil wir nicht ständig vollkommen gesund sind, können wir gleichermaßen sagen, dass Psychotherapien, spirituelle Lehren und Religionen existieren, weil wir nicht ständig vollkommen glücklich sind. Das ist selbst dann der Fall, wenn die sozialen oder physischen Bedingungen ideal sind, ganz zu schweigen von herausfordernden Zeiten. Ich bin zum Beispiel erst vor einigen Tagen aus England angereist, deshalb wachte ich heute Morgen um viertel nach zwei auf und war hellwach. Da war ich nun im Hyatt Grand Hotel mit diesen sprudelnden Springbrunnen und den schönen, dichten Blättern der Zimmerpflanzen und den herrlichen, prachtvollen Räumen. Aber mein Geist war in einem Zustand, in dem ich dachte: „Oh je, es ist erst viertel nach zwei. Ich hatte nicht genug Schlaf! Ich muss heute einen Vortrag halten!“ Ich war von extremem Komfort umgeben. In der Hütte im Wald, in der ich in meinem Kloster lebe, habe ich nicht einmal Elektrizität oder eine Innentoilette. Da war ich also in idealen äußeren Bedingungen, aber mein Verstand war in Gedanken verfangen, machte sich Sorgen, war ängstlich und erfuhr Leid. Das meinen wir mit der Realität von Dukkha oder Unzufriedenheit: die Fähigkeit des Geistes, sein Gleichgewicht zu verlieren und emotional in Stress zu geraten.

Die Lehren des Buddha sind unter den Weltreligionen deswegen etwas ungewöhnlich, weil sie nicht auf irgendeiner metaphysischen Aussage beruhen. Im Grunde war der Buddha ein Pragmatiker, deshalb richtete er seine Aufmerksamkeit vor allem auf seine Erfahrung der Unzufriedenheit und des Leidens oder Dukkha, wie es in den Schriften genannt wird. Das war sein Fokus. Obwohl er auch ein Theoretiker war, mit einer enormen Fähigkeit, die Beschaffenheit der Welt zu verstehen, beschränkte er seine Lehren auf das, was für die Menschen praktisch umsetzbar war. Das ist viel eher ein klinischer Erkenntnisansatz bezüglich Geist und Körper als der eines Forschers. Der Buddha konzentrierte sich genau auf die Dinge,

die uns auf einer praktischen, alltäglichen Ebene helfen, statt sich mit dem gesamten Feld des Wissens zu beschäftigen.

Es gibt eine bekannte Analogie des Buddha: Eines Tages, als er mit einigen seiner Mönche durch einen Wald ging, bückte er sich, hob eine Handvoll Blätter auf und fragte: „Wo sind mehr Blätter, in meiner Hand oder im Wald?“ Die Mönche, die bei ihm waren, antworteten: „Natürlich sind in deiner Hand nur wenige Blätter, aber im Wald gibt es sehr, sehr viele Blätter.“ Der Buddha sagte, „In gleicher Weise könnte man das, was ich weiß, mit den Blättern des Waldes vergleichen. Was ich euch lehre, ist mit den Blättern vergleichbar, die ich in meinen Händen halte. Und warum lehre ich euch nur so wenig? Weil es die Dinge sind, die euch helfen werden, glücklich zu sein, und wahren Frieden und Befreiung von der Unzufriedenheit zu finden.“ Die anderen Sachen sind vielleicht wahr, aber sie sind nicht unmittelbar hilfreich, um spirituelle oder psychische Leiden zu heilen.

Der Buddha verwendete eine weitere Analogie: das Gleichnis vom verwundeten Krieger: Ein Krieger wurde auf dem Schlachtfeld von einem vergifteten Pfeil getroffen. Der Arzt kommt und will gerade den Pfeil herausziehen, da sagt der Krieger: „Oh nein, zieh den Pfeil nicht heraus, bevor du den Namen des Mannes weißt, der auf mich geschossen hat. Ich muss auch wissen, aus welchem Dorf er kommt. Und nicht nur das, ich muss die Namen seiner Eltern wissen und all seiner Großeltern. Ich muss auch wissen, aus welchem Holz der Pfeil gemacht ist. Ich muss wissen, woraus die Spitze des Pfeils besteht und wie sie auf dem Schaft des Pfeiles befestigt ist. Ich muss wissen, von welchem Vogel die Feder des Pfeils stammt. Ist es eine Gänsefeder? Eine Pfauenfeder? Eine Hühnerfeder? Oder die Feder einer Ente?“ Der Buddha führt diese lange Aufzählung an, damit wir verstehen: Bis der Arzt all die Fragen beantwortet hat, wird der Krieger sicher tot sein. Das Wichtigste ist, so sagte er, den Pfeil herauszuziehen und die Wunde zu verbinden. Das ist der Schwerpunkt in der buddhistischen Tradition: der Versuch, das zentrale Element der Unzufriedenheit, die Qualität des Dukkha, anzugehen.

Einer der Beinamen, den der Buddha im Laufe der Zeit erhalten hat, lautet „der Arzt der Welt“, denn die zentrale Einsicht und das Bezugssystem, das er lehrte und das als die Vier Edlen Wahrheiten bekannt ist, in der

Tradition einer klassischen indischen medizinischen Diagnose formuliert worden. Diese Formulierung beginnt mit der Natur des Symptoms. Bei dieser besonderen Form der psychischen oder spirituellen Erkrankung ist das Symptom *Dukkha*, die Erfahrung der Unzufriedenheit; das ist die Erste Edle Wahrheit. Das zweite Element in dieser diagnostischen Formulierung ist die Ursache dieses Symptoms, das der Buddha als selbstbezogenes Begehren, Gier, Hass und Täuschung beschrieben hat. Das sind die Gifte, über die Matthieu gesprochen hat, die negativen leidvollen Emotionen, Gewohnheiten und Qualitäten, in denen der Geist sich verfängt und die das Herz vergiften. Das ist die Zweite Edle Wahrheit. Das dritte Element ist die Prognose und die gute Nachricht, dass die Krankheit heilbar ist. Das ist die Dritte Edle Wahrheit: Die Erfahrung der Unzufriedenheit kann beendet werden; wir können uns davon befreien. Das vierte Element – die Vierte Edle Wahrheit – ist die Methodologie der Behandlung: der Weg zur Heilung dieser Wunde. Dieser Weg wird vielfach als der Achtfache Pfad bezeichnet, und er kann in drei grundlegenden Elementen zusammengefasst werden: Erstens, verantwortungsvolles Handeln oder Tugend, das heißt, ein moralisches und ethisches Leben führen. Zweitens, geistige Sammlung, Meditation und Geistesstraining. Und drittens, die Entwicklung einsichtsvollen Verstehens oder Weisheit in Übereinstimmung mit der Wirklichkeit. Diese drei Elemente sind die grundlegende Behandlung für diese psychische, spirituelle Erkrankung der Unzufriedenheit.

Ich möchte hervorheben, dass der Buddha nicht behauptet hat, ein Monopol auf die Wahrheit zu besitzen. Einmal fragte ihn jemand: „Ist es wahr, dass du der Einzige bist, der versteht, wie die Dinge wirklich sind, und dass alle anderen spirituellen Lehren falsch und alle anderen Pfade fehlerhaft sind?“ Er sagte: „Nein, das habe ich nie gesagt.“ Es geht nicht darum, wie die Lehren beschrieben werden, welche Sprache oder welchen Symbolismus man verwendet. Es ist einfach die Anwesenheit oder Abwesenheit dieser drei zentralen Qualitäten: ethisches Verhalten, geistige Sammlung und Weisheit. Wenn ein spiritueller Pfad diese drei Elemente enthält, dann wird er sicher zu der Möglichkeit und Verwirklichung von Freiheit, Frieden, Harmonie mit sich selbst und von Leichtigkeit im Le-

ben führen. Wenn der Pfad diese Elemente nicht enthält, kann er nicht zu Leichtigkeit, Frieden und Befreiung führen.

Ich bin sehr froh, dass Father Thomas hier ist und die christliche kontemplative Tradition repräsentiert. Das stimmt mit dem ökumenischen Geist Seiner Heiligkeit überein, der zutiefst anerkennt, dass die buddhistische Tradition nicht behauptet, allein den wahren Weg zu kennen. Stattdessen schätzen wir alle Wege – ob wir sie nun als Religionen, Psychotherapien oder anders bezeichnen –, die unserem Leben eine Qualität des Glücks bringen und uns und anderen ermöglichen, friedvoller und erfüllter zu leben.

Die Worte „Unzufriedenheit“ oder „Dukkha“ weisen auf zwei Erfahrungsdimensionen hin. Der Buddha beschreibt sie sehr klar. Die erste besteht darin, dass die Erfahrung physischen und emotionalen Schmerzes unentrinnbar ist. Sie ist in unserem menschlichen Leben unausweichlich und der Tatsache geschuldet, dass wir einen Körper und einen Geist haben. Wir können das als das natürliche Leiden oder einfach als Schmerz bezeichnen. Der Hauptfokus des Buddha richtete sich auf ein zweites Element, das wir als zusätzliches Leiden bezeichnen: das, was der Geist zu der negativen Erfahrung hinzufügt. Wenn wir körperlichen Schmerz spüren oder irgendeine Schwierigkeit haben, dann sind der Verdross, der Widerstand, die Verbitterung und die Angst, die wir um diese Erfahrung erschaffen, die zweite Form des Leidens.

Der Buddha verwendete eine weitere Analogie: das Getroffensein von einem Pfeil. (Nebenbei bemerkt, der Buddha war ein heldenhafter Kämpfer, deshalb finden sich in seinen Lehren viele militärische Ausdrücke.) Der Buddha sagte, dass die Erfahrung physischen Schmerzes wie das Getroffensein von einem Pfeil ist. Setzen wir diesem physischen Schmerz Widerstand entgegen und empfinden Groll darüber, ist das so, als würden wir von einem zweiten Pfeil getroffen.

Wenn wir nicht weise sind, ist der einzige Weg, den wir kennen, um mit dem Schmerz umzugehen, dass wir davor flüchten. Wir beschäftigen unseren Geist mit etwas Angenehmem, was zum blinden Verfolgen sinnlicher Freuden führt. Aber das trägt nur zu einem noch tieferen Gefühl von Stress und Verunsicherung bei.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass wir nicht nur als Reaktion auf negative oder schmerzvolle Erfahrungen Probleme haben und zusätzliches Leiden erfahren. Wir erleben mit Sicherheit immer wieder verschiedene Arten von natürlichem emotionalem Schmerz. Wenn wir zum Beispiel einen geliebten Menschen verlieren oder, was viele von Ihnen vielleicht kennen, wenn Sie einen akademischen Text zur Veröffentlichung einschicken, der dann aber von der Fachzeitschrift Ihrer Wahl abgelehnt wird. Aus solchen Erfahrungen kann Trauer entstehen. Aber wir können selbst aus angenehmen Erfahrungen Leiden schaffen. Wir können etwas haben, das sehr schön und begehrenswert ist, etwas, das wir unbedingt wollen und gewählt haben – wie diesen Text in dieser wunderbaren Zeitschrift zu veröffentlichen. Aber dann vergehen fünf, zehn oder zwanzig Jahre und nach und nach bildet sich eine Depression: „Damals, in den achtziger Jahren, war ich richtig gut, aber was habe ich seitdem gemacht?“ Die Sache, die uns erfreut hat – bekannt zu werden –, wird nun zum Messer, das sich zwanzig Jahre später in die Wunde bohrt. Selbst angenehme Erfahrungen enthalten in sich den Samen der Unzufriedenheit, wenn wir nicht weise mit ihnen umgehen.

Schmerz, die erste Art des Leidens oder der Unzufriedenheit, ist endemisch und unvermeidbar. Die zweite Art ist vollkommen überwindbar, wie der Buddha in seiner Lehre nahegelegt hat, weil er es aus eigener Erfahrung wusste. Das ist die gute Nachricht der Dritten Edlen Wahrheit: zusätzliches Leiden kann enden. Selbst wenn wir eine schmerzvolle Erfahrung gemacht haben – sei sie physisch oder emotional, seien es Kopfschmerzen oder ein großer Verlust –, können das Herz und der Geist trotzdem vollkommen damit im Frieden sein. Es kann als vollkommen in Ordnung erfahren werden, ohne Kampf dagegen, ohne Widerstand und ohne Verbitterung. Dabei werden kein Leiden und keine Unzufriedenheit geschaffen. Das ist ein Kernelement des spirituellen und psychologischen Trainings im Buddhismus.

Um an die Ausführungen von Matthieu anzuknüpfen, könnte man sagen, dass Meditation als die Verfeinerung von innewohnenden Fähigkeiten definiert werden kann, die wir schon besitzen. Manchmal kann das Wort „Meditation“ mit so vielen Vorurteilen beladen sein, die wir aus verschiedenen Fernsehsendungen, Magazinen, Nachrichten oder Klatsch aufgenommen

haben. Aber aus der klassischen buddhistischen Perspektive geht es bei der Meditation nicht darum, eine besondere Erfahrung zu machen oder eine geheimnisvolle Vision zu haben oder besondere Fähigkeiten zu erwerben. Es geht eher um die Arbeit mit einigen inneren Fähigkeiten, die der Geist besitzt, so die Fähigkeiten, die Aufmerksamkeit zu fokussieren und die Natur der Erfahrung selbst zu untersuchen und zu kontemplieren. Diese beiden Fähigkeiten sind uns natürlich gegeben und Meditation entwickelt sie so, wie wir einen Samen kultivieren, dem wir die Bedingungen für Wachstum und Gedeihen schaffen. Das sind Sinn und Wesen der Meditation.

Um ein Beispiel zu geben: In einer weit verbreiteten Meditationsform nehmen wir ein einfaches, natürliches Objekt wie den Rhythmus unseres eigenen Atems, wie er sich von Moment zu Moment entfaltet, was beruhigend ist und relativ leicht zu spüren. Wenn wir uns hinsetzen, die Augen schließen und unsere Aufmerksamkeit auf unseren Atem richten, wird der Atem mit der Zeit und mit Übung zu etwas, das wir als Meditationsobjekt bezeichnen. Der Geist ist nun trainiert, sich auf diesen einfachen, nicht aufregenden Stimulus auszurichten. Die Qualität der Aufmerksamkeit kann entwickelt werden, damit der Geist immer leichter im gegenwärtigen Moment ruht und bei dem Objekt verweilt. Je mehr wir die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart trainieren, desto mehr werden wir mit der Gewohnheit brechen, von inneren Zwängen und Ablenkungen verwirrt zu werden. Denn der Geist schafft ständig Szenarien für die Zukunft, schreibt die Vergangenheit neu, verliert sich in ablenkenden Gedanken oder unaufhörlichen Geschichten. Die meisten von uns hier haben schon Zeiten erfahren, in denen wir dachten, dass nichts den Geist beruhigen kann. Er macht einfach immer weiter und weiter und weiter. Die Fähigkeit, sich in der Meditation zu fokussieren, hat viel mit dem Erlernen von zwei Dingen zu tun: wie wir denken, wenn wir uns dafür entscheiden, und wie wir nicht denken, wenn wir uns dafür entscheiden.

Die zweite Fähigkeit, das Element der Untersuchung oder Erforschung, unterstützt eine Qualität des Verstehens. Wir lernen zu sehen, wie der Geist funktioniert: seine Gewohnheit des Reagierens, wie er vor dem Schmerzvollen flüchtet, dem Angenehmen nachjagt und gelangweilt, gereizt oder

ruhelos mit dem Neutralen wird. Indem wir diese Gewohnheiten erkennen und sie durch die Fähigkeit des Fokussierens wirklich verstehen, lernen wir, uns nicht in die zwanghaften Kreisläufe hineinziehen zu lassen, die damit einhergehen.

Eine mir hier passend erscheinende Analogie ist ein Fotoapparat. Wenn wir einen Fotoapparat in die Hand nehmen und ihn halten, ist das mit den Qualitäten des verantwortlichen Verhaltens und der Tugend vergleichbar: das eigene Leben weise in die Hand nehmen und darin halten. Das Fokussieren der Linse ist wie die Entwicklung der Konzentration. Den genauen Bildausschnitt für das Foto, das wir machen wollen, zu wählen, ist das Element der Weisheit. Wenn wir dann wirklich das Foto machen, bringt das die Freude mit sich, ein schönes Bild eingefangen zu haben – diese freudvolle Erfahrung, den Moment in dieser Weise festzuhalten: „Ja! Das ist es!“ Das ist ähnlich wie die Einsicht und Transformation, die sich zeigen, wenn wir die Welt in einer anderen, emotional ausgeglicheneren Weise sehen.

Ich möchte nun auf ein weit verbreitetes Missverständnis in Bezug auf Meditation zu sprechen kommen. Wir denken bei Meditation oft an Entspannung oder Wegdriften, eine Art von Entspannungsmodus, in dem wir uns zurücklehnen und denken: „Jetzt werde ich mich entspannen.“ Das ist fast synonym mit Wegdösen oder sich in einen halbbewussten Zustand begeben. Wir mögen aber auch die Stimulation, wenn wir erregt, interessiert und aufgeregt sind – die Spannung einer Achterbahn oder eines furchterregenden Films. Einige der anderen Vorträge werden Forschungen thematisieren, die den kurzfristigen Stress untersuchen, der mit dieser Qualität der Stimulation, die wir so mögen, einhergeht.

Eines der Merkmale buddhistischer Meditation, die wir für uns selbst vielleicht überraschenderweise entdecken können, ist folgendes: Entspannung und Aufregung schließen sich nicht aus. Wenn der Geist wirklich wach ist, vollkommen aufmerksam auf den gegenwärtigen Moment gerichtet, mit einem klaren, unerschütterlichen Fokus – ob wir uns nun auf den Atem fokussieren oder nicht –, kann er gleichzeitig vollkommen friedvoll und hoch energetisch sein. Diese beiden Erfahrungen schließen sich nicht aus. Sie sagen vielleicht, „Moment mal. Das entspricht aber nicht

meiner Erfahrung.“ Das ist in Ordnung; für jeden von uns ist die persönliche Erfahrung die letztendliche Wahrheitsinstanz. Aber ich schlage Ihnen hier vor, Ihren Unglauben, wenn möglich, etwas zurückzustellen. Vielleicht ist es möglich. Schauen Sie selbst.

In der buddhistischen Tradition sind die Qualität der Leichtigkeit des Seins und das Verstehen der Natur unseres Lebens der Standard für vollkommene geistige Gesundheit. Wir nennen dies Befreiung oder Erleuchtung. In der buddhistischen Tradition sind wir so lange nicht vollkommen geistig gesund, bis wir vollkommen erleuchtet sind. Die uns so vertrauten Bedingungen unseres Geistes werden in der buddhistischen Psychologie als unzureichend gesunder Geisteszustand gesehen: das zwanghafte Fliehen vor dem Schmerzvollen, das Nachjagen hinter dem Angenehmen und die Langeweile mit dem Neutralen. Diese Bewältigungsstrategien, die wir vielleicht für normal oder ein Zeichen geistiger Gesundheit halten, sind im buddhistischen Verständnis nicht gesund. Es ist interessant, die Modelle der buddhistischen und der westlichen Psychologie miteinander zu vergleichen.

Den letzten Punkt, den ich hier ansprechen möchte, ist die Beziehung zwischen unseren physischen und psychischen Aspekten. Besonders die Art und Weise, wie der Geist sich auf physischen Schmerz bezieht und auf die Wirkung, die dieser Schmerz auf den Geist und den Körper haben kann. Nehmen wir das Beispiel der Sitzmeditation. In einer gewöhnlichen Meditationspraxis in dem Kloster, in dem ich lebe, sitzen wir für 45 Minuten. Wenn wir in einer körperlichen Haltung mit gekreuzten Beinen sitzen, vollkommen still für eine dreiviertel Stunde, kann es leicht sein, dass wir Schmerzen in den Knien oder anderen Teilen des Körpers erfahren. Wenn diese schmerzhaft empfundene Empfindung sich im Körper zeigt, kann das erste Reaktionsmuster folgendes sein: „Ich versuche, mich auf meinen Atem zu konzentrieren. Dieser Schmerz in meinem Knie steht mir im Weg. Ich wünschte, er würde weggehen. Oh je, ist das eine Meniskusverletzung? Ich werde wohl eine Knieoperation brauchen. Oh mein Gott, sie werden mich hier mit einer Trage rausbringen müssen.“ Der Körper verspannt sich und Gefühle der Aversion, Angst und Sorge formen sich um die schmerzvolle Erfahrung wie ein Fliegenschwarm um ein Stück Fleisch.

Wenn wir erkennen, dass sich hier negative Reaktionsprozesse zusätzlichen Leidens um diese Empfindung formen, werden wir bemerken, dass wir mindestens zwei Möglichkeiten haben, damit umzugehen. Dabei können wir die Prinzipien anwenden, die ich soeben beschrieben habe. Erstens, könnten Sie sich geistig entspannen und zum Beispiel erkennen, dass das nur ein Gefühl des Schmerzes in Ihrem Knie ist und dass Sie heute wohl keine Operation brauchen. Es ist nur ein unangenehmes Gefühl, das vor einigen Minuten aufgetaucht ist; es wird wohl momentan nicht vollkommen lebensbedrohlich sein. Sie können wahrscheinlich für die nächsten fünf Minuten damit leben, ohne dass es Ihnen schadet. Kein Grund, sich Sorgen zu machen, kein Grund, ängstlich zu sein. Entspannen Sie sich, lassen Sie los und besänftigen Sie Ihren Geist.

Die zweite Möglichkeit ist die körperliche Entspannung: Weil wir blind auf die schmerzhaft empfundene Empfindung reagiert haben, sind Knie, Hüftgelenke und Rücken verspannt. Wenn wir den Körper und auch unsere Haltung gegenüber der Erfahrung sehr unangenehmer Empfindungen entspannen, erfahren wir zwei Wirkungen. Die erste Wirkung ist, dass das subjektiv erlebte Ausmaß des Schmerzes tatsächlich zurückgeht. Wenn es eine Sechs auf einer Skala von Eins bis Zehn war, dann fällt es durch die Entspannung des Körpers auf, sagen wir, eine Drei. Obwohl es nun immer noch ein Schmerz der Ebene drei ist, können wir erkennen, dass es kein Problem sein muss, wenn wir unsere Geisteshaltung gegenüber dem Schmerz entspannen. Das ist der Schlüssel. Nun ist in uns vollkommener Frieden, vollkommene Stille und Leichtigkeit, obwohl der Schmerz anwesend ist.

Nehmen Sie das bitte als einen Vorschlag. In der buddhistischen Meditation ist es ganz sicher eine weit verbreitete Erfahrung und ich habe es selbst erlebt. Ein wichtiges Element dabei ist, zu erkennen, dass wir Schmerz auf einer physischen Ebene erfahren können, aber trotzdem vollkommen in Frieden damit sein können. Besonders hilfreich ist das, wenn wir diese Erkenntnis auch auf den emotionalen Schmerz anwenden.

Sie können zum Beispiel die Trauer spüren, dass Ihr Text nicht veröffentlicht wurde oder wenn Sie als Arzt zusehen müssen, wie ein Patient stirbt, den Sie so gut wie möglich behandelt haben, oder was immer es

sein mag. Selbst bei solchen emotionalen Schmerzen kann vollkommene innere Ruhe sein. Es gibt eine Möglichkeit, mit unangenehmen Erfahrungen umzugehen, sie zu kennen und sie sein zu lassen, so dass wir selbst in der Lage sind, mehr in Harmonie mit diesen verschiedenen Dimensionen des Lebens zu sein.

**Matthieu Ricard:** Vielen Dank, Ajahn Amaro, für diese Einführung in einige grundlegende Aspekte des Bezugssystems, das wir während dieses Dialogs weiter diskutieren werden. Aufbauend auf diesem Fundament werden wir uns nun anschauen, wie Meditation und der dafür grundlegende Aspekt der Achtsamkeit uns helfen und unser tägliches Leben verändern können. Seit vielen Jahren hat Jon Kabat-Zinn zu verstehen versucht, wie mehr Achtsamkeit in unserer Lebensweise Menschen, die physisch oder mental leiden, helfen kann. In seinem Vortrag wird er einige Aspekte seiner Arbeit ausführen, vor allem in Bezug auf die achtsamkeitsbasierte Meditation.

Jon Kabat-Zinn

## **Einige klinische Anwendungen der Achtsamkeitsmeditation in Medizin und Psychiatrie: Das Beispiel der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR)**

Seit 1979 ist die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) in der allgemeinen Medizin und Psychiatrie weithin akzeptiert, angewendet und studiert worden. Dieser Vortrag beschreibt den Ansatz der MBSR, Achtsamkeit, diesen grundlegenden Kern der buddhistischen Meditation, in einer säkularen Form medizinischen Patienten im Westen zugänglich zu machen. Gleichzeitig soll dabei aber die universelle Dimension des Dharma im Herzen dieser Praxis beibehalten werden. Ergebnisse zweier klinischer Studien werden präsentiert, eine über die Rate positiver Hautveränderungen bei Psoriasis, die andere über die emotionalen Prozesse in Gehirnregionen des Cortex und damit einhergehende Wirkungen auf die Immunfunktion. Zudem werden Ausrichtungen in der heutigen und zukünftigen Forschung angesprochen.



Im Herzen von MBSR steht ein Experiment: Wir wollen die Essenz der buddhistischen Meditationspraxis, so wie wir sie verstehen, Menschen zugänglich machen, die sie nicht durch einen traditionellen buddhistischen oder spirituellen Weg finden würden, die aber trotzdem von Leiden und Dukkha geplagt sind. Leiden ist ein universelles Phänomen. Unser Geist ist im Grunde gleich. Unsere Körper sind im Grunde gleich. Deshalb könnte es doch für viele Menschen hilfreich sein, wenn es einen Weg gäbe, den

Buddhadharma zu übersetzen. Dabei sollte er nicht seine essentielle Dimension verlieren, aber so zugänglich werden, dass er von Menschen, die nicht besonders an Buddhismus oder Meditation interessiert sind, gehört, angewandt oder verkörpert werden kann. Das war die Herausforderung und, wenn Sie so wollen, das Experiment.

Wir haben das MBSR-Programm besonders für Menschen entwickelt, die glauben, dass sie nicht meditieren können. Denn das ist ja auch nur eine Idee oder Meinung. Oft haben die Menschen sehr merkwürdige Ideen über Meditation.

Ich werde eine Methode beschreiben, die wir als achtsamkeitsbasierte Stressreduktion bezeichnen. Ich möchte die Begründung und Motivation dahinter vermitteln und erklären, wie wir den Begriff „Achtsamkeit“ verstehen und anwenden und wie dieser Ansatz sich mittlerweile verbreitet hat und heute in die Medizin integriert wird. Ganz kurz werde ich eine Ergebnisstudie über die Wirkung des Geistes auf den Körper beschreiben. Und obwohl ich darauf in meinem Vortrag nicht eingehen werde, möchte ich zu einer Diskussion über die Merkmale und Standards einladen, die notwendig sind, damit sich diese Übersetzungsarbeit mit Integrität vollzieht.

Ajahn Amaro sprach über die Vier Edlen Wahrheiten in einer im Grunde medizinischen Weise: eine Diagnose von Dukkha, eine Ursache oder Ätiologie, eine Prognose und eine Behandlung. Ich habe viele Verbindungen zwischen Medizin und Meditation gefunden. Und in unserer Sprache klingen diese Worte auch sehr ähnlich und wie unser alter Freund David Bohm in seinem wunderbaren Buch *Die implizite Ordnung*<sup>15</sup> beschrieben hat, kommen die Worte Meditation und Medizin auch aus der gleichen indoeuropäischen Wurzel. Diese Sprachwurzel bedeutet „etwas messen“, im platonischen Sinne, nach dem alles sein richtiges oder rechtes inneres Maß hat. Medizin ist die Wiederherstellung des rechten inneren Maßes oder des rechten inneren Gleichgewichts, wenn es gestört ist. Meditation hingegen ist die direkte Wahrnehmung des rechten inneren Maßes in allen Phänomenen.

So wie es im Buddhismus Gelöbnisse gibt, wie das Gelöbnis des Bodhisattva, alle fühlenden Wesen zu retten, sprechen auch die Ärzte ein formelles Gelöbnis, den Hippokratischen Eid. Es ist das Gelöbnis, die

eigenen persönlichen Sorgen und Interessen hintanzustellen und den Sorgen und Interessen des Patienten Priorität zu geben. Das wichtigste Prinzip des Hippokratischen Eides ist: „Erstens, füge niemandem Schaden zu.“ Niemandem Schaden zufügen ist ein tiefgreifender ethischer Standpunkt, der ein gewisses Maß an Selbstlosigkeit beinhaltet. Somit haben Medizin und Meditation in ihren traditionellen Erscheinungsformen in der Tat einiges gemeinsam.

Krankenhäuser sind natürliche Zufluchtsorte für leidende Menschen. Deshalb bezeichnen wir sie manchmal als „Dukkha-Magneten“. Gibt es einen besseren Ort, um einen universellen Dharma-Ansatz zu entwickeln und anzubieten? Einen geeigneteren Ort, um das Leiden zu verringern und zu untersuchen, wie das klinisch effektiv geschehen kann?

Wir nennen unsere Arbeit Stressreduktion, weil jeder damit etwas anfangen kann: „Stress – ja, klar; das verstehe ich. Ich muss meinen Stress reduzieren.“ Interessanterweise verwenden einige buddhistische Gelehrte, die aus dem Pali ins Englische übersetzen, mittlerweile das Wort „Stress“ statt „Leiden“ als Übersetzung für Dukkha.

Stress kann entweder akut oder chronisch sein. Die Medizin behandelt akuten Stress sehr gut, sei es in der Notfallambulanz oder in der psychiatrischen Notaufnahme. Darum geht es nicht in einer Klinik für Stressreduktion. Die Klinik für Stressreduktion ist für Menschen, die langfristige chronische Probleme haben, welche von der Medizin nicht vollkommen behandelt werden konnten. In der Tat fallen viele Menschen in der einen oder anderen Weise durch die Löcher des Gesundheitssystems und auf ihre gesundheitlichen Probleme wird nicht zu ihrer vollen Zufriedenheit eingegangen. Das verstärkt noch zusätzlich das Dukkha, das sie erfahren. Die Klinik für Stressreduktion kann in kritischen Lebensphasen als ein Zufluchtsort für Menschen mit chronischen medizinischen Problemen und chronischem Stress wirken.

Wenn Menschen sich sehr gestresst fühlen, sagen sie oft: „Das bringt mich um.“ Nun gibt es wissenschaftliche Beweise dafür, dass dem wirklich so ist. Bei bestimmten Arten des Leidens nimmt, so hat sich gezeigt, die Geschwindigkeit, mit der sich die Telomere verkürzen, zu. Telomere sind Teile der DNA am Ende der Chromosomen. Sie wirken bei der Zelltei-

lung mit, und wie schnell sie degenerieren, scheint mit der Geschwindigkeit zusammenzuhängen, in der wir biologisch altern. Damit wird Stressreduktion zu einem potentiell wichtigen Mittel, um Menschen zu helfen, in ihrem Leben Ausgeglichenheit und Wohlbefinden wiederherzustellen. Es ist eine Ergänzung zu dem, was die Ärzte für sie tun können.

Weil wir unsere Arbeit achtsamkeitsbasierte Stressreduktion nennen, ist es nur angemessen zu fragen, was Achtsamkeit eigentlich ist. Nach Ajahn Amaros hervorragendem Vortrag muss ich nicht mehr allzu viel dazu sagen. Wie Sie wissen, wird Achtsamkeit oft als das Herz der buddhistischen Meditation bezeichnet. Und wie Eure Heiligkeit vielfach hervorgehoben hat, wird in allen ostasiatischen Sprachen, so auch im Tibetischen, für Geist und Herz das gleiche Wort benutzt. In den MBSR-Programmen versuchen wir hervorzuheben, dass das Wort „Achtsamkeit“ (*mindfulness*) auch „Achtsamkeit des Herzens“ (*heartfulness*) bedeutet. Unsere Arbeitsdefinition für Achtsamkeit ist „nicht urteilendes Gewahrsein von Moment zu Moment, das durch absichtsvolle Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick kultiviert wird“. Güte und Selbstmitgefühl sind dabei ein innerer Bestandteil dieser Aufmerksamkeit.

Ich werde nun kurz das MBSR-Programm skizzieren. Ich muss dabei nicht ins Detail gehen, weil es schon vielfach ausführlich beschrieben wurde. Wir versuchen eine Umgebung zu schaffen, in der die Menschen lernen können, in ihrem Leben langsamer zu werden – oder sogar innezuhalten. In dieser Umgebung können sie sich damit vertraut machen, wie man den Körper beruhigen kann und wie man beobachten kann, was im Körper und Geist vor sich geht. Sie können eine bestimmte Vertrautheit mit dem gegenwärtigen Moment, so wie er ist, kultivieren. Wenn sie beginnen, in dieser Art aufmerksam zu sein, sind viele Menschen überrascht, weil sie entdecken, dass sie bisher nicht im gegenwärtigen Moment gelebt haben. Meistens leben wir in der Zukunft, wir machen uns Sorgen oder planen. Oder wir leben in der Vergangenheit und erinnern uns an Dinge, die früher einmal geschehen sind, und lassen uns davon oft ziemlich verunsichern. In den westlichen Gesellschaften kann das Innehalten an sich schon eine radikale Tat sein. Ich glaube, dass dieses Innehalten und das

## Online.

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen,  
ausführliche Leseproben aller unserer Bücher,  
einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren  
kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf  
unserer Website.

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)