Paul Gilbert & Choden

Achtsames Mitgefühl

Ein kraftvoller Weg, das Leben zu verwandeln

Aus dem Englischen von Christine Bendner

arbor

Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2013 Paul Gilbert und Choden

© 2014 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH Freiburg
by arrangement with Constable & Robinson Ltd., London

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:
Mindful Compassion - Using the Power of Mindfulness and Compassion to Transform our Lives

Alle Rechte vorbehalten
1. Auflage 2014

Titelfoto: © sarajyu/fotolia.com
Lektorat: Georg Hehn
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.
Weitere Informationen über unser Umweltengagement finden Sie unter
www.arbor-verlag.de/umwelt

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-110-1

Wichtiger Hinweis
Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Bei ernsthafteren oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder einen Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung der Autoren oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Inhalt

	Vorwort	7
	Einleitung	17
Teil I	**Die Themen**	
1	Aufwachen	31
2	Hochentwickelter Geist und Motivation	55
3	Emotionale Systeme	89
4	Das Erwachen des Mitgefühls	133
5	Die Herausforderung der Achtsamkeitspraxis	181
6	Der Lotos im Schlamm	207
Teil II	**Die Übungen**	
	Einleitung: Mitfühlende Motivation	247
7	Achtsamkeitsübung	251
8	Mit Akzeptanz arbeiten	285
9	Die Fähigkeit zum Mitgefühl entwickeln	309
10	Das mitfühlende Selbst	333
11	Den Radius des Mitgefühls erweitern	363

Schlusswort: Die Reise zum Mitgefühl 393

Anmerkungen 397

Mehr zum Thema 425

Danksagung 433

Vorwort

Gemeinsam dieses Buch zu schreiben war in der Tat eine faszinierende „Reise“ und wir möchten gerne ein wenig darüber berichten, wie alles begann und sich entwickelte.

Unser gemeinsamer Kollege, Dr. Alistair Wilson, ist ein niedergelassener Psychiater, der sich seit langem mit der Frage beschäftigt, wie man buddhistische Praktiken der Achtsamkeit und des Mitgefühls mit dem westlichen wissenschaftlichen Verständnis mentaler Prozesse verbinden kann. Im Jahre 2008 organisierte er eine Konferenz zum Thema Neurowissenschaften und Mitgefühl, die im Rahmen des buddhistischen Retreats auf Holy Isle vor der Insel Arran an der Westküste Schottlands stattfand.

Bei dieser Tagung begegneten wir uns zum ersten Mal. Wir kommen aus sehr unterschiedlichen Umfeldern mit jeweils einem ganz anderen Erfahrungshintergrund. Deshalb möchten wir diese kurz beschreiben.

Paul

Ich wuchs in den 1950er Jahren in Nigeria auf und lebte dort bis zu meinem zwölften Lebensjahr. Da wir weit entfernt von allen größeren Städten lebten, hatte ich ein fantastisches Gefühl von Freiheit, aber ich sah auch eine Menge Leid und Elend: Armut, Menschen, die an Lepra oder anderen Krankheiten litten und alle ums Überleben kämpften. Ich erinnere mich, dass es mich einmal sehr erschütterte, als mich ein Mann, dessen Gesicht und Finger von Lepra zerfressen waren, um Geld anbettelte.

Meine Jugendjahre verbrachte ich in einem ziemlich strengen Internat in England, fern von meiner Familie und meinem bisherigen Lebensstil. Meinen ersten Abschluss machte ich in Wirtschaftswissenschaften, aber weil ich schon immer mit Menschen arbeiten wollte, erwarb ich 1980 schließlich noch den Abschluss als klinischer Psychologe. Immer stärker beschäftigte mich die Frage, wie sich unser Geist entwickelt hat und warum er so funktioniert, wie er es tut. Mein Hauptinteresse galt dem Krankheitsbild „Depression", das sich so destruktiv auswirken und Menschen sogar dazu bringen kann, sich das Leben zu nehmen. Viele der ersten Psychotherapeuten wie Freud und Jung hatten ebenfalls erkannt, dass es notwendig ist, den menschlichen Geist von einem evolutionswissenschaftlichen Hintergrund aus zu verstehen. Betrachten wir ihn durch die Brille der Evolution, können wir etwas sehen, das den meisten Menschen oft nicht so klar ist, nämlich, dass unser Gehirn zwar wunderbar und komplex ist, dass aber seine einzelnen Funktionen nicht so gut aufeinander abgestimmt sind. Tatsächlich ist unser Geist recht schwierig zu „handhaben", er hat eine Menge „Macken" und bereitet Probleme. Und es hat sich gezeigt, dass die Art und Weise, wie sich Geist und Gehirn entwickelt haben, uns eine Menge Leiden bescheren kann. Als mir dies allmählich klar wurde, war mir, als hätte jemand plötzlich ein Licht angeknipst. Vieles schien auf einmal so offensichtlich und klar. 1989 veröffentlichte ich ein Buch mit dem Titel *Human Nature and Suffering,* in welchem ich diesen Themen auf den Grund ging.

Ich hatte von jeher ein Faible für Natursendungen und ich erinnere mich an eine, in der man sehen konnte, wie kleine Schildkröten aus ihren Sandnestern krochen und verzweifelt versuchten, das Meer zu erreichen, während viele von ihnen in den ersten Stunden ihres Lebens Seevögeln, Füchsen und anderen Raubtieren zum Opfer fielen. Die wenigsten schafften es, eine ausgewachsene Schildkröte zu werden. Ich glaube, dass David Attenborough und seinem Team mit ihrer wunderbaren Arbeit vielleicht etwas gelungen ist, das sie so gar nicht geplant hatten, nämlich, uns die Härte und Grausamkeit der Natur vor Augen zu führen: Die meisten Lebensformen müssen andere Lebensformen fressen, um zu überleben, und gewöhnlich fallen die Jungen den Raubtieren zum Opfer. Viren und

Bakterien sind Lebensformen, die viele andere Lebensformen töten und leiden lassen – mit wenig Rücksicht auf ihr eigenes Wohlergehen. Und dann ist da noch die reale Kleinigkeit, dass auch das menschliche Leben sehr begrenzt ist, und dass wir, wie alle anderen Lebewesen, aufblühen, dahinwelken und sterben.

Als mir all diese Dinge bewusst wurden, erwachte bei mir Ende der 1960er Jahre – wie bei vielen anderen meiner Generation – das Interesse am Buddhismus und ich versuchte mich ein wenig in Meditation. Aber erst das bewusste Erkennen der tieferen Bedeutung der Lehren inspirierte mich wirklich. Auch Buddha hatte vor zweieinhalbtausend Jahren herausgefunden, dass es im Leben ums Leiden geht, und zwar nicht zuletzt deshalb, weil alles vergänglich ist: alle Lebewesen kommen in die Existenz, blühen auf, verfallen und sterben. Natürlich wusste der Buddha nichts über die naturwissenschaftlichen Zusammenhänge, er wusste nichts von der Urknalltheorie, der Funktion unserer Gene und den Prozessen, die dem Fluss des Lebens zugrunde liegen und ihn aufrecht erhalten. Aber er war in der Lage, eine simple und dennoch profunde Beobachtung zu verstehen: dass sich alles stets ändert und nichts bleibt. Ungeachtet der Tatsache, dass diese Vergänglichkeit für jeden offensichtlich ist, der auch nur einen Gedanken daran verschwendet, ist unser Geist stets auf Dauerhaftigkeit und Stabilität ausgerichtet, obwohl genau dieser Geist ziemlich chaotisch ist und sich schnell in leicht entflammbaren Leidenschaften, Wünschen, Ängsten und Schrecknissen verliert. Die Lösung, die Buddha vorschlug, besteht darin, uns der Realität unserer misslichen Lage klar bewusst zu werden und den immerfort wünschenden Geist zu zähmen, so dass wir nicht ständig hierhin und dorthin getrieben werden.

Das waren faszinierende Einsichten, aber die Evolutionspsychologie hat die Erkenntnis beigesteuert, dass unser Geist und unser Körper sich als Überlebens- und Reproduktionsvehikel für Gene entwickelt haben. Kein Wunder, dass wir solche Probleme haben. *Es ist nicht unsere Schuld, dass wir so sind, wie wir sind.* Als ich mit meinen buddhistischen Kollegen über diese Gedanken sprach, brachte das offenbar eine Saite in ihnen zum Klingen. Viele räumten ein, dass sie die Dinge noch nie aus dieser Perspektive betrachtet hatten, und dass man manchmal allzu schnell die

Vorstellung vermittelt, dass unser Geist chaotisch ist oder dass wir leiden, weil wir irgend etwas falsch gemacht, beziehungsweise nicht richtig gemacht haben. Die evolutionäre Sichtweise räumt komplett mit dieser Art der Schuldzuweisung und Beschämung auf. Für jemanden wie mich, der jahrelang versucht hat, Scham zu verstehen und Menschen aus ihren Schamgefühlen herauszuhelfen, wurde daraus so etwas wie eine Mission: das evolutionäre Wissen und Verständnis mit buddhistischen Einsichten und Praktiken zusammen zu bringen.

Bei dieser großartigen Tagung auf der schönen Holy Isle hatten Choden und ich also ausreichend Gelegenheit, miteinander spazieren zu gehen, die Schönheit der Insel auf uns wirken zu lassen, und ausführlich über unsere unterschiedlichen Sichtweisen zu sprechen. Manchmal schwammen wir gemeinsam in der rauen schottischen See, was gelinde gesagt sehr belebend war! Wir hatten viele ähnliche Vorstellungen über die Probleme des menschlichen Geistes und die Schwierigkeiten, ihn zu schulen. Choden hatte festgestellt, dass bei Menschen, die in der Praxis der Achtsamkeit und des Mitgefühls tiefer gehen, sehr schmerzhafte und problematische Gefühle hochkommen können. In Kapitel 6 beschreibt er seine eigene diesbezügliche Erfahrung. Es dauerte also nicht lange, bis uns beiden klar wurde, dass es ein schwieriges aber dennoch im positiven Sinne aufregendes Projekt sein würde, gemeinsam etwas zu schreiben und unsere unterschiedlichen Sichtweisen und Erfahrungen zusammen zu bringen: Ich aus der Perspektive der klinischen und Entwicklungspsychologie und Choden aus seiner buddhistischen Tradition.

Obwohl ich bereits in einem früheren Buch (*The Compassionate Mind,* 2009, in dem Sie noch mehr über meinen Hintergrund erfahren können) die Möglichkeit untersucht habe, unseren Geist in Mitgefühl zu trainieren, wollten wir nun als Grundlage Achtsamkeit in ein solches Training integrieren und einige der Hindernisse beleuchten, auf die man stoßen kann, wenn man anfängt, den eigenen Geist zu schulen. Und wir wollten ein „Set" von aufeinander aufbauenden Übungen entwickeln, in die sowohl Chodens Training als auch meine Erfahrung in der Entwicklung von Übungsprogrammen für Menschen mit psychischen Problemen einfließen sollten.

Sie werden sicher einige Unterschiede im Schreibstil wahrnehmen, die wir ein wenig zu glätten versucht haben (wobei es uns aber nicht darum ging, den Ursprung des Geschriebenen zu kaschieren). Ich sah meine Aufgabe darin, die Erkenntnisse der Wissenschaft über den menschlichen Geist und über mentales Training zu vermitteln, während Choden uralte, traditionelle Techniken für die westliche Denkweise lebendig werden lässt. Die letzten Jahre waren für mich jedenfalls eine großartige Gelegenheit zu lernen, und ich möchte mich an dieser Stelle zutiefst für die Geduld und Beharrlichkeit bedanken, die Choden beim Erklären dieser Dinge aufbrachte. Sein Wissen und seine Offenheit inspirierten mich, mir tiefere Gedanken über bestimmte Praktiken zu machen, und halfen mir, die Dinge unvoreingenommen mit neuen Augen zu betrachten. Auch hat mich seine Bereitschaft beeindruckt, einige sehr heikle persönliche Themen intensiver zu beleuchten, wovon er uns in Kapitel 6 berichten wird. Und natürlich habe ich seine Freundschaft geschätzt.

Wir hatten auch Gelegenheit, gemeinsam einige Retreats mit dem Schwerpunktthema „Mitgefühl“ zu leiten, in denen wir die Techniken und Übungen, die wir unter anderem im zweiten Teil dieses Buches vorstellen, entwickeln und verfeinern konnten. Die Retreats beinhalten Phasen der Stille, der Reflexion und der inneren Arbeit zur Entwicklung von Qualitäten, welche uns befähigen, unser Mitgefühl wachzurufen und uns effektiver in der Welt zu einzubringen. Im Allgemeinen haben sich diese Methoden für die Teilnehmer als sehr hilfreich erwiesen – und zweifellos auch für mich. Wir hoffen, weiterhin gemeinsam solche Retreats anbieten zu können.

Choden

Ich kam auf einem eher ungewöhnlichen Weg zum Buddhismus und einer intensiven Meditationspraxis. Meine Kindheit und Jugend verbrachte ich in Kapstadt, in einer Zeit, in der die Apartheid-Ära ihrem Ende entgegen ging. Wir führten ein privilegiertes Mittelschicht-Leben und auf der materiellen Ebene bekam ich so ziemlich alles, was ich wollte. Aber

ich war nicht glücklich. Ein großer Teil von mir fühlte sich irgendwie unlebendig, verkümmert. Das hatte teilweise damit zu tun, dass ich in einer gespaltenen Gesellschaft lebte. Und davon waren wir alle betroffen. Als Weißer fühlte ich mich von der ursprünglichen Kraft des schwarzen Afrika abgeschnitten, dazu verdammt, mein Leben in der sterilen Welt weißer Privilegiertheit und Prosperität zu verbringen. Anstatt also die guten materiellen Lebensbedingungen zu genießen, verspürte ich fortwährend ein nagendes Gefühl der Unzufriedenheit. Geht es im Leben nur darum, ein Haus, einen guten Job, einen Partner zu bekommen und luxuriöse Urlaube zu verbringen? Gibt es nicht auch noch etwas anderes? Diese Fragen beschäftigten unausgesprochen meinen jungen Geist.

Als ich später buddhistischer Mönch wurde, musste ich an die Lebensgeschichte Buddhas denken, der trotz seines großen Reichtums und hohen Ansehens als Prinz im tiefsten Innern das Gefühl hatte, irgendwie nicht im Einklang mit seinem eigenen Leben zu sein. Als er erkannte, dass materieller Wohlstand keine Antworten auf die tieferen Fragen des Lebens und das Leiden geben konnte, das er überall um sich her erblickte, entsagte er seinem Reichtum und hohem Stand. Er verließ seinen Palast und ging allein in die Wildnis, um nach den Ursachen des Leidens aber auch der Quelle echten Glücks und inneren Friedens zu suchen. Dieses Thema werden wir an anderer Stelle des Buches noch vertiefen.

Ein Ereignis, das mich als Kind zutiefst schockierte, war die Ermordung des Rektors meiner Grundschule durch Einbrecher, die eines Nachts in sein Haus eingedrungen waren und seine Frau vergewaltigt hatten. Mit einem Schlag war ein Teil meiner behüteten Kindheit zerstört worden. Als ich viele Jahre später zurückblickte, wurde mir plötzlich klar, wie kostbar und flüchtig dieses Leben ist, und dass so viele Menschen in einer abgeschotteten inneren Welt voller Scham und verborgenem Schmerz leben, über den kaum gesprochen wird – und dass kaum Navigationshilfen für dieses innere Terrain angeboten werden.

Nach Beendigung meiner Schulzeit studierte ich fünf Jahre lang Jura und arbeitete nach meinem Abschluss als Praktikant in einer kleinen Anwaltskanzlei. Den größten Teil meiner Zeit verbrachte ich damals am Mahngericht, wo ich Anträge zur Beschlagnahmung des Eigentums von

Menschen stellte, die ihre Schulden nicht bezahlen konnten. Ich fühlte mich wie ein Rädchen in einer kapitalistischen Maschinerie, die noch mehr Leid über die ohnehin Unterdrückten und Ausgebeuteten brachte. In jener Zeit begegnete ich Rob Nairn, einem bekannten Meditationslehrer und früheren Professor für Kriminalistik an der University of Capetown. Er hatte damals gerade seinen Lehrstuhl aufgegeben und ein buddhistisches Meditationszentrum in Nieu Bethesda, in der Halbwüste Karoo gegründet. Er lehrte mich zu meditieren und wurde zum meinem Mentor und guten Freund.

Nachdem ich mein Praktikum abgeleistet hatte, bekam ich im Jahre 1985 meine Zulassung als Anwalt am Supreme Court, dem Obersten Gerichtshof Südafrikas. Im tiefsten Innern wusste ich stets, dass das nicht meine Berufung war, sondern nur ein hartnäckiger Teil meiner Konditionierung. Ich lebte den Traum meines Vaters, Rechtsanwalt zu werden. Dann wurde ich in den letzten Tagen der Apartheid für zwei Jahre zum Militär eingezogen und empfand die Spaltung innerhalb der südafrikanischen Gesellschaft dort noch intensiver. Während der Grundausbildung saß ich regelmäßig in einer nicht genutzten Toilette und machte meine Meditationsübungen. Eines Abends lief ich auf dem Exerzierplatz dem Dienst habenden Unteroffizier in die Arme. Als er die kleine tibetische Mala in meiner Hand sah, beschuldigte er mich, einen Joint zu rauchen. Ich sagte: „Nein, ich rezitiere mein Mantra“. Er war so verblüfft, das Ganze war so weit entfernt von seiner gewohnten Vorstellungswelt, dass er mir von da an aus dem Weg ging. Ich glaube, er befürchtete, ich könnte ihn verhexen!

Kurz nach Beendigung meines Wehrdienstes beschloss ich, Südafrika zu verlassen und Rob Nairn nach Schottland zu folgen. Mein Vater hatte immer gesagt, ich solle mein Studium beenden und dann in den Himalaja gehen, um zu meditieren. Er hielt mein spirituelles Interesse für eine vorübergehende Phase und war überzeugt, dass ich bald zurückkehren und eine Karriere als Rechtsanwalt anstreben, heiraten und eine Familie gründen würde. Aber so sollte es nicht kommen. Ich hatte noch nie das Land verlassen, aber als ich es dann im Jahre 1990 tat, blieb ich sieben Jahre lang fort.

Zuerst arbeitete ich im Samye Ling Kloster im Süden Schottlands, studierte und praktizierte und verpflichtete mich dann 1993 für ein Meditations-Retreat, das drei Jahre und drei Monate dauerte. Das war eine unglaublich tiefe Erfahrung und in der Tat ein Wendepunkt in meinem Leben. Das Retreat fand in vollkommener Abgeschiedenheit in den sanften grünen Hügeln Schottlands statt. Das Wetter war meistens rau und stürmisch und im Winter schneite es so oft, dass die Straßen häufig unpassierbar wurden. Es gab einen sehr strikten Tagesablauf mit Meditationsübungen von 4.30 Uhr morgens bis 10.00 Uhr abends. Wir erlernten und praktizierten die profunden tantrischen Methoden des Tibetischen Buddhismus, die unseren Geist im Innersten transformieren sollten. Es war eine internationale Gruppe mit Teilnehmern aus Italien, Spanien, Amerika, England (aber nur sehr wenigen Schotten). Während des Retreats wohnten wir in winzigen, spartanisch eingerichteten Zimmern, die kaum mehr als einen Altar, einen kleinen Schrank und eine „Box" zum Meditieren und Schlafen enthielten.

Mein Vater kam kurz vor Beginn des Retreats zu Besuch und fragte mich, wo das Bett sei. Ich erwiderte: „Es gibt kein Bett, Papa. Wir schlafen in einer Meditations-Box!" In diesem Moment begann einer der Mönche in ein langes tibetisches Horn zu blasen, das eigentlich für den Himalaja gedacht ist und einen ohrenbetäubenden Ton von sich gab. Daraufhin sagte mein Vater, der nicht gerade für spirituelle Askese bekannt ist: „Bring' mich hier raus, ich muss im nächsten Pub einen doppelten Whisky trinken." Aber er zeigte sich erstaunlich tolerant in Bezug auf meinen ungewöhnlichen Weg, insbesondere in Anbetracht der Tatsache, dass er mir die teure Schule und juristische Ausbildung finanziert hatte.

Im Rahmen des Retreats gab es eine sechsmonatige Phase der absoluten Stille, während der wir nicht nach draußen gehen durften – es gab nur uns selbst, unseren Geist und den rauen schottischen Winter. Aber es war, besonders rückblickend betrachtet, eine außergewöhnliche und transformierende Erfahrung. Es versteht sich von selbst, dass ich nach diesem Retreat eine Zeitlang brauchte, um mich wieder in der Welt zurecht zu finden. Zu Beginn des Retreats hatte so etwas wie Internet oder E-Mail noch gar nicht existiert, und als wir dann im März 1997

wieder „auftauchten“ waren wir alle sehr neugierig auf diese neue Cyber-Welt. Schon bald nach dem Retreat nahm ich die Robe und war alles in allem (einschließlich des Retreats) sieben Jahre lang Mönch.

Trotz der Tatsache, dass die tantrischen Praktiken des Tibetischen Buddhismus meinem Wesen zutiefst entsprachen und ich ihr transformierendes Potenzial gespürt hatte, wurde mir klar, dass sich nicht viele Menschen auf einen so entsagungsvollen Weg begeben und sich einer uralten spirituellen Tradition aus dem Osten unterwerfen würden. Also machte ich mich gemeinsam mit Rob Nairn daran, einen einfacheren Ansatz zu entwickeln, der den Leuten unkomplizierte Techniken für den Umgang mit Stress und Depressionen an die Hand geben würde. Für die meisten Menschen ist die Vorstellung, erleuchtet zu werden, reine Fantasie, und es ist zunächst wichtiger, Einblick in unseren verrückten Geist zu bekommen, ihn zu stabilisieren und zu lernen, klug zu denken und zu handeln. Dieser Ansatz wurde als „Achtsamkeitsmeditation“ bekannt, eine säkulare Technik mit dem Geist zu arbeiten, die es nicht erforderlich macht, sich irgendeiner religiösen Tradition anzuschließen.

Im Jahre 2008 begegnete ich Paul Gilbert auf Holy Isle. Wir hatten ihn eingeladen, auf einer Konferenz über Neurowissenschaft und Mitgefühl zu sprechen. Wir hatten sofort „einen Draht“ zueinander. Was mich an Paul unmittelbar beeindruckte, war vor allem, dass er Selbstliebe und Selbstmitgefühl in den Mittelpunkt stellte und betonte, wie wichtig diese bei der inneren Arbeit und der Achtsamkeitspraxis sind. Außerdem beeindruckten mich seine Gedanken über die „ursprüngliche Verbundenheit“: dass wir nämlich aufgrund unserer Biologie darauf ausgerichtet sind, uns mit anderen zu verbinden und dass der Mangel oder Entzug solcher Verbindungen unser Leben verarmen lässt. Das entsprach meinem Wissen aus dem Mahayana-Buddhismus, bei dem das Mitgefühl bei der geistigen Schulung im Mittelpunkt steht. Wir fingen also an, höchst interessante und anregende Gespräche zu führen, aus denen schließlich die Idee hervorging, gemeinsam ein Buch zu schreiben.

2009 spielten Rob Nairn und ich eine maßgebliche Rolle bei der Einführung eines Master-Programms in Achtsamkeit an der Aberdeen University in Schottland, wobei unser Ansatz, Achtsamkeit und Mitgefühl

zusammenzubringen, stark von Paul Gilberts Ideen beeinflusst war. Es ist in der Tat das erste Master-Programm in England, bei dem Mitgefühl explizit in ein Achtsamkeitstraining integriert wird. Es geht hier also nicht allein darum, zu lernen, im gegenwärtigen Moment präsent und zentriert zu sein, sondern auch um Freundlichkeit und Fürsorglichkeit uns selbst gegenüber sowie um die direkte Arbeit mit dem selbstkritischen „Ich".

Wir hoffen, dass dieses Buch den Leserinnen und Lesern neue Einsichten über jene Probleme vermitteln kann, welche wir aufgrund unserer Evolutionsgeschichte haben können, und dass es ein Verständnis dafür weckt, wie formbar unser Geist durch das Umfeld ist, in welchem wir aufwachsen. Ein Thema, das sich durch das gesamte Buch zieht, ist die Erkenntnis, dass viele der Probleme, die wir mit unserem Geist haben, nicht unsere Schuld sind, dass wir aber dennoch Verantwortung für die Schulung unseres Geistes übernehmen müssen. Es ist gewiss nicht Ihre Schuld, wenn ein Blitz das Dach Ihres Hauses zerstört, aber es liegt in Ihrer Verantwortung, es zu reparieren – und zu lernen, wie man das am geschicktesten macht, ist sicher keine schlechte Idee. Achtsamkeit und Mitgefühl sind gute Hilfsmittel, um genau das zu tun und um einige der anderen Probleme zu lösen, vor die die Natur uns (unabsichtlich) gestellt hat. Obwohl sich im Laufe des evolutionären Überlebenskampfes hochkomplexe Wesen mit komplexen Motiven und Emotionen entwickelten, besitzt nur der Mensch die Fähigkeit und das Potenzial, seinen eigenen Geist zu verstehen, zu schulen und weise zu entscheiden, was für eine Art Mensch er werden will.

Einleitung

Haben Sie je darüber nachgedacht, wie wunderbar es wäre, wenn wir Krebs heilen, den Hungertod von Kindern verhindern, eine gerechtere Welt schaffen und Menschen helfen könnten, friedliche Wege zur Lösung von Konflikten zu finden? Wenn Sie jemals solche Gedanken hatten, befinden Sie sich bereits auf dem Weg des Mitgefühls.

Sich auf den Wunsch zu konzentrieren, andere Menschen mögen frei vom Leiden und seinen Ursachen und aufgrund dessen *glücklich sein,* gilt gemeinhin vielleicht nicht als Basis für Mitgefühl, aber genau das ist es, und wir werden in Kürze erklären, warum.

Innerhalb der christlichen Traditionen besteht das Hauptziel im Leben darin, sich mitfühlend und gütig jenen zuzuwenden, die weniger Glück hatten als wir: den Kranken und Armen.[1] Mitgefühl wird im Allgemeinen definiert als *Sensibilität für das eigene Leiden und das der anderen, verbunden mit dem tiefen Wunsch und der Absicht, es zu verhindern oder zu lindern.*[2] Das ist eine interessante Definition, denn wenn wir einen Augenblick darüber nachdenken, können wir erkennen, dass diese simple Aussage auf *zwei* sehr unterschiedliche Qualitäten oder Eigenschaften hinweist. Die erste ist die Offenheit und Empfänglichkeit für das Leiden: man blendet es nicht aus. Das englische Wort *compassion* (Mitgefühl) stammt vom lateinischen Begriff *compati* ab, was soviel bedeutet wie „Mitleiden". Wir können uns also fragen, welche besonderen Qualitäten oder Einstellungen wir brauchen, um uns dem Leiden *zuzuwenden*. Die zweite Qualität oder Eigenschaft hat damit zu tun, wie wir *dann* auf unser eigenes Leiden und das anderer Menschen *antworten.* In diesem

Buch wollen wir diese beiden psychologischen Aspekte genau untersuchen und empfehlen Methoden, mit deren Hilfe wir uns darin üben können.

Bedenken wir zunächst einmal folgendes: Wenn Mitgefühl nur „Mitleiden" ist, dann reduziert sich alles auf Mitleid und Empathie, die zwar wichtig sind, aber nur einen Teil des Ganzen ausmachen. Denn es ist darüber hinaus auch notwendig, etwas zu tun, um das Leiden zu lindern (oder es zu verhindern, wenn wir dazu in der Lage sind), was auf den zweiten Teil der Definition hindeutet. Das fordert einen ganz anderen Teil unseres Gehirns, der mit Qualitäten wie Freundlichkeit, Güte, Bereitschaft zur Unterstützung und zum Handeln zu tun hat. Um diese Fähigkeiten zu trainieren, könnte es also erforderlich sein, tatsächlich zu lernen, wie man achtsam und annehmend sein kann, anstatt das Leiden abzulehnen oder dagegen anzukämpfen. Es könnte auch sein, dass wir uns tiefer darauf einlassen müssen, so wie beispielsweise jemand, der unter einer Angststörung wie Platzangst leidet, vielleicht lernen muss, hinauszugehen, sich mit seiner Angst zu konfrontieren und sie auszuhalten, anstatt zu versuchen, sie loszuwerden, indem er ihr ausweicht. Der wesentliche Punkt, um den es uns hier geht, ist aber, dass unsere Fähigkeit, uns mit den Ursachen des Leidens zu befassen, uns darauf einzulassen und sie zu verstehen, sich von den Eigenschaften oder Fähigkeiten *unterscheidet,* die mit der Linderung oder Verhinderung von Leiden assoziiert werden. Stellen Sie sich einmal eine Situation vor, in der ein Arzt einen neuen Patienten behandelt. Zuerst muss der Arzt seine Aufmerksamkeit dem Schmerz und dem Leiden seines Patienten widmen, um den Schmerz zu lokalisieren und seine Ursachen zu ergründen. Es macht keinen Sinn, zu versuchen die falsche Krankheit oder den falschen Zustand zu behandeln. Hat er die Krankheit jedoch genau diagnostiziert, konzentriert er sich nicht mehr auf den Schmerz, sondern auf das, was ihn lindern wird. Er nutzt sein Wissen und seine Erfahrung, um eine Medizin oder Behandlung zu verschreiben, die Heilung bringen kann. Zusätzlich nimmt er vielleicht mit einem ermutigenden Lächeln die Hand des Patienten, denn er weiß, dass Freundlichkeit dazu beiträgt, die Angst zu lindern.

Wenn wir unsere Fähigkeit zum Mitgefühl entwickeln, werden wir zu unserem eigenen Arzt oder Heiler. Wir entwickeln die Kapazität, uns

mit dem, was uns schmerzt, auseinander zu setzen und versuchen, seine Ursachen zu verstehen, aber wir benötigen auch noch ganz andere Qualitäten, die mit dem Wunsch verbunden sind, weise, unterstützend und freundlich zu handeln. Mitgefühl setzt ein Verstehen und Annehmen des Leidens voraus, aber es geht nicht darum, darin zu baden – so als würde man in seinem schmutzigen Badewasser sitzen und meinen, „Annehmen" bedeute, nichts tun zu müssen. Annehmen ist in der Tat ein mutiger Akt, der nach klugem Handeln verlangt (siehe Kapitel 8). Wenn wir uns also *nur* auf die Fähigkeit konzentrieren, uns auf den Schmerz einzulassen und ihn zu verstehen, bleiben wir auf halbem Wege stehen.

Den Geist trainieren

Beide Prozesse erfordern ein gewisses Training. Wir müssen an der Fähigkeit arbeiten, uns einzufühlen, uns berühren zu lassen und uns unseren eigenen Schmerzen und Schwierigkeiten oder denen anderer Menschen empathisch zuzuwenden. Und wir müssen daran arbeiten, klug zu handeln und freundlich zu sein. Ein Arzt kann nur dann zum Heiler werden, wenn er das Wesen der Krankheit studiert und versteht. Dann ist er in der Lage, den Heilungsprozess zu unterstützen. Dasselbe gilt für unseren Geist. Wir müssen das Wesen und die Ursachen des Leidens verstehen, um effektiv und fürsorglich damit umgehen zu können. Und in Anbetracht der Tatsache, dass ein Großteil unseres Leidens von unseren mentalen und emotionalen Mechanismen verursacht wird, müssen wir unseren Geist studieren, um uns der Kräfte bewusst zu werden, die hier am Werk sind. Sorgfältig beobachten zu lernen, was im eigenen Geist vor sich geht, ist eine sehr wichtige Fähigkeit. Man nennt sie „Achtsamkeit" und wir werden uns in diesem Buch intensiv damit beschäftigen (siehe Kapitel 7).[3, 4]

Mitgefühl hat also nichts damit zu tun, sich vom eigenen oder dem Schmerz anderer überwältigen zu lassen oder darin zu versinken; es hat nichts damit zu tun, auf eine oberflächliche Weise „nett" zu sein, damit andere uns mögen; es ist weder Schwäche, noch Weichheit. Der Schlüssel zum Mitgefühl liegt darin, mit dem Wesen des Leidens in Resonanz

zu gehen, es im tiefsten Innern zu verstehen und mit klarem Blick seinen Ursprung zu erfassen. Aber genauso wichtig ist es, etwas zu seiner Linderung zu tun und sich über die Möglichkeit der Linderung des Leidens aller zu freuen.

Matthieu Ricard, seit vielen Jahren buddhistischer Mönch und Französisch-Übersetzer für den Dalai Lama, arbeitete mit der Neurowissenschaftlerin Tania Singer zusammen, um zu verstehen, was im Gehirn vor sich geht, wenn wir Mitgefühl empfinden. Diese gemeinsamen Untersuchungen brachten ihn zu der Erkenntnis, dass bloße Empathie für Leidende (beispielsweise für Kinder, die aufgrund eines Mangels an Nahrung oder Medizin qualvoll sterben oder für die Notlage von Missbrauchs- oder Folteropfern oder von Kranken) ohne die positiven Gefühle, die mit dem Versuch einhergehen, etwas gegen das Leiden zu tun, tatsächlich zu einer Reise in die Dunkelheit werden kann. Wir könnten dann bei Gefühlen der Wut oder Hoffnungslosigkeit stehen bleiben.[5] Der von Freudentränen begleitete Jubel, der im Oktober 2011 unter Medizinwissenschaftlern aufkam, als sie ihre Studiendaten über einen Malaria-Impfstoff begutachteten und feststellten, dass er wirkte, so dass sie nun das Leben von Tausenden Kindern retten konnten, ist ein Beispiel für diesen zweiten Aspekt des Mitgefühls.

Wut kann ein wichtiges Gefühl sein, das uns wachrütteln und vor Augen führen kann, dass mitfühlendes Handeln erforderlich ist. Paul räumt oft ein, dass sein Interesse am Mitgefühl einer Mischung aus Wut und Traurigkeit darüber entsprang, dass so viele Menschen ihr kurzes Leben im Elend verbringen, dass riesige Mengen der Ressourcen der Welt für Waffen und Verteidigungshaushalte verbraucht werden; dass der größte Teil des Wohlstandes in den Händen einiger Weniger liegt, und dass unsere Ökonomien in einer Konkurrenzhaltung gefangen zu sein scheinen, die uns alle in den Wahnsinn treibt.[6] Im Jahre 1984 waren Bob Geldof und Midge Ure so bewegt von der Hungersnot in Äthiopien und so frustriert und wütend über die Ausflüchte der Regierung, dass sie mit Hilfe von Band Aid und Life Aid riesige Geldsummen auftrieben. Wut über Ungerechtigkeit und Leiden kann uns also zum Handeln bewegen. Andererseits kann sich Wut natürlich auch sehr destruktiv äußern und obwohl sie verständlich und ein

Ansporn zum Handeln sein kann, ist achtsames Mitgefühl ein intelligenterer und sicherer Weg, mit dem Leiden umzugehen und zum Handeln zu schreiten. Traurigkeit ist ebenfalls ein Gefühl, das uns mit dem Leiden verbindet. In der buddhistischen Tradition gilt Traurigkeit oft als Emotion, die uns zu mitfühlendem Handeln bewegt (siehe Kapitel 6). Doch auch hier kann uns achtsames Mitgefühl davor bewahren, uns in Gefühlen der Trauer zu suhlen, so dass wir sie als Ansporn zum Handeln nutzen können.

Ein weiteres wesentliches Element des Mitgefühls ist das, was wir „Fließen" nennen – noch ein Schlüsselthema, auf das wir später näher eingehen werden. Wir können mitfühlend gegenüber *anderen Menschen* sein, und es ist dieses nach außen gerichtete Gefühl, das in der Literatur über Mitgefühl allgemein im Mittelpunkt steht. Aber auch das ist wieder nur eine Seite der Medaille: die eine Richtung des Flusses. Wir müssen auch offen und empfänglich sein für das Mitgefühl, *das andere Menschen uns entgegen bringen.* Wir können bemerken, wie die Freundlichkeit anderer uns hilft und emotional berührt, und wir können lernen, auch das achtsam wahrzunehmen. Der Fluss des Mitgefühls hat noch einen weiteren Aspekt, nämlich, dass wir lernen, uns selbst gegenüber mitfühlend zu sein, etwas, das in der buddhistischen und christlichen Literatur manchmal etwas zu kurz kommt. Es ist einfach nicht möglich, tiefes Mitgefühl für andere zu entwickeln, wenn man nicht offen für das Mitgefühl ist, das einem entgegengebracht wird, und wenn man sich dagegen wehrt, Selbstmitgefühl zu entwickeln.[7] Wenn es beispielsweise etwas in Ihnen gibt, das Sie unterdrücken oder verabscheuen, werden Sie Schwierigkeiten haben, sich bei anderen Menschen in ähnliche Dinge einzufühlen.

Unsere vielen „Ichs"

Gärtner und Bauern lieben es, Dinge wachsen zu sehen, und den meisten Eltern bereitet es Freude, zu sehen, wie sich ihre Kinder weiterentwickeln. Doch auch wenn wir empfänglich für die Gefühle und Nöte anderer sein können und ihnen die Hand reichen, um ihnen zu helfen, ist unsere tief empfundene, mitfühlende Absicht, „unser eigenes Leid und

das anderer zu lindern", mit einem großen *„Ja, aber"* verbunden. Es ist eine Tatsache, dass mitfühlende Beweggründe mit vielen anderen Motiven in uns konkurrieren: in der Welt voranzukommen, sich mit anderen zu messen und sie zu überflügeln, reich zu werden, sich zu „etablieren" oder die eigene religiöse oder ethnische Gruppe zu verteidigen. Wir sind eine Spezies mit vielen widersprüchlichen und widerstreitenden Anteilen. Wir können sogar Freude empfinden, wenn wir sehen, wie Feinde vernichtet werden und jubeln, wenn Tyrannen eine Kugel in den Kopf bekommen. Unsere Unterhaltungsindustrie dreht sich um „gute" Kerle, die „schlechte" Kerle mit einer Rechtfertigung und mit Vergnügen töten, und traurigerweise beuten Spiele für Kinder diese Aspekte unserer Psyche aus, indem sie die Lust am Schießen und Töten stimulieren.

Der menschliche Geist ist also voller widersprüchlicher Motive. Wenn wir in einer bedrohlichen Umwelt leben, wo Mitgefühl keinen Stellenwert hat, und wo wir stattdessen mit anderen konkurrieren und uns ständig Sorgen darüber machen müssen, ob wir unseren Job oder unser Haus behalten können, dann sind das keine guten Voraussetzungen für das Entwickeln einer mitfühlenden Haltung. In diesem Fall kann unsere Fähigkeit zum Mitgefühl verkümmern wie ein verlassener Garten, der von Dornengestrüpp überwuchert wurde. Oder - was noch schlimmer ist – man beginnt Mitgefühl als Schwäche zu betrachten, als etwas Schwammiges, das eher mit Selbstmitleid oder Unterwürfigkeit zu tun hat.[8,9] Aber damit hat es absolut nichts zu tun. Wie wir noch sehen werden, erfordert es Stärke, Entschlossenheit und Mut innerhalb eines emotionalen Milieus der Freundlichkeit und Verbundenheit mit anderen. Diese sind wie Samenkörner im Boden, die darauf warten, genährt zu werden und wachsen zu dürfen.

Den menschlichen Geist verstehen

Die meisten von uns lernen in der Schule eine Menge über Mathematik oder Geschichte aber nur sehr wenig darüber, wie unser Geist funktioniert. Gesellschaften, die ausschließlich daran interessiert sind, dass die Leute von morgens bis abends schuften können, unterstützen Menschen

normalerweise nicht dabei, sich selbst besser zu verstehen. Sie fördern Ambitionen, wie beispielsweise Ingenieur zu werden oder Tennisspieler oder Pilot oder Verkäufer. Zu keinem Zeitpunkt wird Kindern in der westlichen Welt vermittelt, dass es sehr *kompliziert und knifflig* sein kann, mit dem eigenen Geist klarzukommen – einem Geist, getrieben von Leidenschaften und Gefühlen, die einem Gehirn entspringen, das sich im Laufe von Jahrmillionen entwickelt hat. Wenig oder gar nichts wird darüber vermittelt, wie man in Bezug auf das, was im eigenen Innern vor sich geht, eine achtsame und mitfühlende Haltung entwickeln kann und wie hilfreich das tatsächlich sein kann, wenn wir uns mit Ängsten, Wut, Depressionen und Selbstzweifeln herumschlagen. In Anbetracht der großen Fortschritte auf dem Gebiet der Psychologie und dem heutigen Wissen über den menschlichen Geist ist das nichts Geringeres als eine Tragödie. Doch es zeigt nur, wie stark wir unsere Bildung darauf ausrichten, aus Menschen „produktive Elemente" zu machen.

Während wir die zentrale Bedeutung des Mitgefühls in spirituellen Lehren wie dem Christentum anerkennen und sogar von Zeit zu Zeit darauf verweisen, werden wir uns in diesem Buch mehr auf bestimmte buddhistische Vorstellungen konzentrieren, die einem östlichen philosophischen Kontext entspringen. Wir tun das, weil der Buddhismus eine der wenigen spirituellen Traditionen ist, die von jeher darauf hingewiesen haben, dass es notwendig ist, *viel mehr* Zeit in das Verstehen und die Schulung unseres Geistes zu investieren, denn ohne Einsicht und Training kann er sehr leicht chaotisch, gefährlich und anfällig für Ängste, Wut und Verzweiflung werden. Buddhistische Texte weisen in der Tat darauf hin, dass der ungeschulte Geist dem Wahnsinn nahe sein kann, weil er nicht fähig ist, seine eigenen Leidenschaften und Emotionen zu zügeln; was der Grund für die vielen entsetzlichen Gräueltaten und Ungerechtigkeiten überall auf der Welt ist.

Wir möchten an dieser Stelle jedoch betonen, dass wir diese Vorstellungen nicht als Religion übernehmen, sondern als psychologisches (Lehr-) System. Paul ist tatsächlich nicht besonders überzeugt von einigen der metaphysischen Glaubensvorstellungen, die unter anderem als Grundlage des Buddhismus gelten, wie beispielsweise der Notwendigkeit, sich eine

gute Wiedergeburt zu verdienen oder der Überzeugung, dass Schmerz und Leid mit unguten Verhaltensweisen in einem früheren Leben in Zusammenhang stehen – obwohl dies in den meisten buddhistischen Traditionen gelehrt wird.[10] Laut einiger Kommentatoren hat sich Buddha selbst nie in solchen metaphysischen Spekulationen ergangen. Der Dalai Lama hat oft darüber gesprochen, dass es wichtig ist, die buddhistische Psychologie von den eher metaphysischen Dimensionen des Buddhismus zu trennen. Die buddhistische Psychologie ist einfach deshalb von so großer Bedeutung, weil sie sich seit Jahrtausenden auf den menschlichen Geist konzentriert hat: darauf, zu beobachten, wie sich der Geist in verschiedenen Fallstricken verheddert, darauf, wie man lernen kann, den Geist zu verstehen und zu trainieren, so dass man friedlicher und ausgeglichener leben kann. In der westlichen Psychologie und Psychotherapie gewinnt man inzwischen ebenfalls wichtige Erkenntnisse über die Funktionsweise unseres Geistes und so nähern sich diese beiden Welten immer mehr an, da wissenschaftliche Studien vieles von dem bestätigen, was der Buddha vor Jahrtausenden über die Bedeutung und Effektivität der Beobachtung und Schulung des Geistes lehrte. Für uns ist die Möglichkeit, diese beiden Traditionen zusammen zu bringen das Aufregende an diesem Buchprojekt.

Das Selbst, das wir wählen könnten

Mitgefühl setzt voraus, dass wir bestimmte innere Qualitäten entwickeln und zu einer bestimmten Art von Mensch werden – in der buddhistischen Tradition *bodhisattva* genannt –, ein Mensch, dessen Ziel es ist, das Leiden zu verstehen und, wo immer möglich, zu lindern. Das müssen wir trainieren. So wie ein Marathonläufer hart arbeitet und auch bei Regenwetter jeden Morgen trainiert, weil er das Ziel vor Augen hat, am Marathonlauf teilzunehmen, so müssen auch wir daran arbeiten, die Qualitäten des mitfühlenden Geistes zu entwickeln, besonders, wenn die Reise schwierig wird und wir mit allen möglichen Herausforderungen konfrontiert werden.

Es ist schwer, dem Schmerz und Leid des Lebens ins Gesicht zu sehen. Wir wissen, wie die Realität unseres Lebens aussieht: wir werden geboren, blühen für eine Weile auf, geben ein paar Gene weiter und dann altern und sterben wir. Das ist das Schicksal aller Lebewesen. Das Leben dauert nicht sehr lange. Heutzutage haben Angehörige der Mittelschicht eine Lebenserwartung von 25.000 bis 30.000 Tagen (mit Unterstützung durch die moderne Medizin und einem gesunden Lebensstil). Wenn man in Armut hineingeboren wird, kann es auch viel kürzer sein. Und natürlich können wir oder die Menschen, die uns nahe stehen, während dieser 25.000 Tage von allen möglichen Krankheiten oder Tragödien heimgesucht werden.

Sich mit der Realität zu konfrontieren, dass wir Teil eines Lebens sind, in welchem es unzählige Krankheiten und qualvolle Todesarten gibt, und dass wir selbst unsere schlimmsten (grausamsten) Feinde sein können, kann eine erschütternde, ja traumatische Erfahrung sein. Es kann Wut oder Angst auslösen oder uns zutiefst bedrücken. Aber die Konfrontation mit dem Leiden spricht etwas sehr Tiefes in uns an. Sie ist in der Tat ein Weckruf und erfordert Mut. Das ist eine Schlüsselqualität des mitfühlenden Geistes und eines der Merkmale eines *bodhisattva* ist die Bereitschaft, der Realität des Lebens ins Auge zu sehen und Wege zu finden, sich mutig, gütig und engagiert damit auseinander zu setzen.

Ehrlich gesagt ist es vielleicht nicht gerade das Klügste, mit der bewussten Konfrontation mit dem Leiden anzufangen, wenn man ein Selbsthilfebuch über Mitgefühl verkaufen will! Normalerweise erwarten wir von Selbsthilferatgebern, dass wir uns besser fühlen, wenn wir nur die verschiedenen Rezepte und Ratschläge befolgen. Wie kann das also geschehen, indem wir „dem Leiden ins Auge blicken"? Nun, der wesentliche Punkt ist, dass es hier nicht nur darum geht, des Leidens gewahr zu werden, entscheidend ist, was wir *als Nächstes* tun. Es wird Sie nicht überraschen, wenn wir darauf hinweisen, dass man dafür die Qualitäten des mitfühlenden Geistes nutzen und entwickeln muss, wodurch ein Prozess der allmählichen Transformation unserer Innenwelt in Gang gesetzt und unsere Fähigkeit geweckt wird, fürsorglich mit uns selbst, mit anderen Menschen und Lebensformen und unserer Umwelt umzugehen. Auch

wenn die Dinge also schwierig sind, verändert das Erwecken des Mitgefühls unsere *Beziehung* zu uns selbst und unserer (Um-)Welt – und das macht den ganzen Unterschied aus.

Weisheit ist wichtig

Einen Weg zu gehen, auf dem wir Mitgefühl entwickeln, ist weise. Weisheit ist keine mysteriöse oder mystische Sache. Sie ist einfach Wissen plus Erfahrung, woraus Verstehen erwächst.[11]

Wissen + Erfahrung = Verstehen

Wir müssen in Weisheit wachsen, sie fällt uns nicht einfach in den Schoß. Wir müssen daran arbeiten, unser Wissen zu erweitern und Einsicht in die Ursachen des Leidens zu entwickeln. Aus unserer Sicht hängt die *Art von Weisheit,* die man entwickelt, tatsächlich von der eigenen *Motivation* ab – und das ist der Punkt, wo mitfühlenden Motiven entscheidende Bedeutung zukommt, denn es gibt so viele verschiedene Motive und folglich verschiedene Arten von Wissen. Wenn wir im Hinblick auf *das Leiden* innerlich auf einen mitfühlenden Weg ausgerichtet sind, hat Wissen und Weisheit mit dem Verstehen des Leidens zu tun, so dass wir es lindern können. Unsere Absicht ist also entscheidend, wenn es darum geht, welche Art von Wissen wir anstreben und wie wir unser Wissen und unsere Erfahrung einsetzen.

Der Lotos im Schlamm

Die Metapher für dieses Buch ist *„der Lotos im Schlamm".* Wir haben sie gewählt, weil sie eine grundlegende Wahrheit über den Zusammenhang zwischen Schmerz und Leiden und Mitgefühl versinnbildlicht. Dieses Bild ist Teil eines uralten Mythos innerhalb der buddhistischen Mahayana-Tradition. Der Schlamm steht im Grunde für unsere dunklere Seite: unsere Selbstbezogenheit und Aggression, unsere Ängste und Grausamkeiten, alles, was wir am liebsten verbergen und unter den Teppich kehren würden. Es repräsentiert auch die nackte Realität der höher entwickelten Lebensformen: den Lebenskampf und den Schmerz darüber, dass alles vergänglich ist, und dass wir uns nur für eine kurze Zeit im Fluss des Lebens befinden, mit einem Drang zu überleben und zu wachsen, der auch den Tieren eigen ist (wir werden darauf in Kapitel 2 noch näher eingehen). Jeder von uns kann irgendwann von tragischen Ereignissen heimgesucht werden und das Gefühl haben „unterzugehen". Schlamm trübt natürlich den klaren Blick. Und dennoch geht der Lotos aus dem Schlamm hervor, der Schlamm ist der Nährboden für den Lotos, der ohne ihn nicht gedeihen könnte – und deshalb ist die Beziehung zwischen dem Schlamm und dem Lotos absolut entscheidend. Und so ging auch das Mitgefühl aus der Entwicklung fürsorglichen Verhaltens hervor. Es war ein evolutionärer Prozess und wäre ohne den Lebenskampf nicht möglich gewesen.

Der Lotos kann sich nicht vom Schlamm separieren oder ihn loswerden, weil er von ihm abhängig ist – und bei uns ist es genauso. Mitgefühl wird geweckt, indem wir von unserem eigenen Leiden und dem der Menschen in unserer Umgebung berührt werden. Der Lotos symbolisiert die erwachende innere Haltung des Mitgefühls, die Verlagerung vom selbstbezogenen Streben nach Vergnügen auf das aufrichtige Interesse an den Ursachen des Leidens. Damit gehen die Absicht und Entschlossenheit einher, sich in den Schlamm (das Leiden) hinein zu begeben und positive Eigenschaften wie Liebe, Fürsorglichkeit, Verständnis und Freude zu entwickeln, durch die wir uns für den Schmerz des Lebens in uns selbst und anderen öffnen und darauf antworten. Das ist ein Schlüsselthema dieses Buches und etwas, das wir in Kapitel 6 noch näher betrachten werden.

Kernpunkte

- Es gibt zwei psychologische Aspekte oder Qualitäten, die zusammen Mitgefühl ausmachen: eine, die uns befähigt, uns dem Leiden *zuzuwenden,* um es zu verstehen, und eine andere, bei der es um intelligentes Handeln und das Bemühen geht, das Leiden zu *lindern.*
- Der menschliche Geist ist voller gegensätzlicher Motive und Anlagen. Damit sich die Anlage zum Mitgefühl entfalten und unser Leben verändern kann, müssen wir die beiden oben genannten Qualitäten trainieren.
- Obwohl es in vielen spirituellen Traditionen wunderbare Lehren über Liebe und Mitgefühl gibt, ist der Buddhismus eine einzigartige Ressource, denn er bietet praktische Methoden an, um den Geist in Mitgefühl zu trainieren.
- Die westliche Naturwissenschaft entdeckt nun ebenfalls Wege, die uns helfen können, unseren Geist mit dem Ziel zu schulen, für alle ein besseres, mitfühlenderes Leben zu ermöglichen.

I

Die Themen

1

Aufwachen

Unseren Geist zu verstehen, ist vielleicht eine der größten Herausforderungen für die moderne Wissenschaft und für jeden Einzelnen für uns. Man muss nicht lange überlegen, um anzuerkennen, dass der menschliche Geist außerordentliche Leistungen in der Naturwissenschaft, der Medizin und der Rechtsprechung erbringt, aber es ist derselbe Geist, der auch die entsetzlichsten Gräueltaten und Auswüchse der Habgier hervorbringen kann. Unser Geist ist der gemeinsame Nenner bei allen Herausforderungen, mit denen wir in dieser Welt konfrontiert sind – angefangen bei den Ungerechtigkeiten zwischen Arm und Reich, der Notwendigkeit, die Erderwärmung aufzuhalten und unseren Planeten zu schützen, bis hin zur Notwendigkeit, gegen die Ausbeutung der Kinder, der Schwachen und Armen vorzugehen und effiziente Gesundheitssysteme für alle zu schaffen. Unser Geist kann ein Klima des rücksichtslosen Egoismus und Konkurrenzdenkens erzeugen oder eines, in welchem man mit diesen Problemen offen, besonnen und kooperativ umgeht. Und natürlich ist unser Geist die Quelle unserer eigenen, persönlichen Erfahrungen des Glücks und der Freude oder der Angst, des Elends und der Verzweiflung.

Dieses Buch beschäftigt sich also mit folgenden Fragen: Wie wurde unser Geist zu dem, was er ist? Was wissen wir über seine Funktionsweise? Und am allerwichtigsten: wie können wir ihn schulen, um den Herausforderungen gewachsen zu sein, mit denen wir in der Außenwelt aber

auch in unserem Inneren in der Ebbe und Flut unserer Stimmungen und Gefühle konfrontiert werden? Wir sind absolut davon überzeugt, dass uns durch das zunehmende Verstehen der Mechanismen unseres Geistes immer klarer wird, wie und warum wir ihn trainieren müssen – womit wir uns dann in Teil II des Buches beschäftigen werden.

Viele östliche und westliche Philosophen, und natürlich alle Religionen, haben versucht, die Beschaffenheit unseres Geistes und die Ursachen des Leidens in der Welt zu ergründen. In diesem Buch werden wir die Erkenntnisse der modernen psychologischen Forschung aber auch viel älterer Traditionen, einschließlich des Buddhismus, genauer untersuchen. Dass das Interesse am Buddhismus heute im Westen so groß ist, liegt an den Methoden der *introspektiven und reflexiven Psychologie,* welche von buddhistischen Gelehrten und Schülern seit Jahrtausenden studiert und angewandt wurden, und aus denen eine Ethik hervorging, die auf mitfühlender Erkenntnis beruht. Das sind die Wege, auf welchen sich der Einzelne mit seinem Geist vertraut machen und lernen kann, ihn zu seinem Wohlergehen zu stabilisieren und zu strukturieren und Schlüsselqualifikationen zu entwickeln, die der persönlichen und gesellschaftlichen Gesundheit förderlich sind. Wir können den Buddhismus als Psychologie der Introspektion oder Innenschau und Ethik betrachten, welche uns Erkenntnisse über die „raffinierte" und komplizierte Natur unseres Geistes bescherte, sowie darüber, was wir dagegen tun können. Lassen Sie uns also zum Anfang zurückkehren und einmal darüber nachdenken, was den Buddha dazu brachte, sich so brennend dafür zu interessieren, wo die Wurzeln des Leidens liegen, das unserem eigenen Geist entspringt, und es zu verstehen.

Wir wollen mit einer aufschlussreichen Geschichte aus den jungen Jahren des Buddha beginnen. Es ist überliefert, dass er in eine Familie hineingeboren wurde, die über Teile eines Gebietes herrschte, welches im heutigen Nepal liegt. Sein Name war Siddharta Gautama, aber er wurde später als *der Buddha* bekannt, was soviel wie „der Erwachte" bedeutet. Das genaue Datum seiner Geburt ist nicht bekannt, aber man nimmt an, dass er um 563 oder 623 vor Christus zur Welt kam. Er starb mit achtzig Jahren, was für die damalige Zeit ein beachtliches Alter ist.

Sein Vater, der König, war gemäß verschiedener Überlieferungen ein ehrgeiziger Mann und sehr darauf bedacht, dass aus Siddharta ein großer König werde. Bei Siddhartas Geburt sagten dem König mehrere weise Männer voraus, dass sein Sohn tatsächlich ein großer Führer werde, dessen Namen über die Jahrhunderte hinweg in aller Welt bekannt sein würde. Sie prophezeiten jedoch, dass aus ihm entweder ein großer König oder ein großer spiritueller Lehrer würde, je nachdem, welchen Umständen er in seinem Leben begegnete. Die zweite Möglichkeit löste beim König große Besorgnis aus und so hielt er, im verzweifelten Versuch, dies zu verhindern, seinen Sohn von allen Formen des Leidens fern und sorgte dafür, dass Gautama in den Genuss aller erdenklichen Vergnügungen kam. Er ließ ihm einen goldenen Palast mit wunderschönen Gärten bauen (vielleicht sogar mehrere) und bot ihm alle möglichen Ablenkungen und Zerstreuungen in Form von köstlichen Speisen, Weinen und hübschen jungen Mädchen.

Der König gab strikte Anweisung, dass alles in Siddhartas Umgebung schön zu sein hatte, sodass dieser niemals in Kontakt mit der Realität der Armut und des Leidens käme, die jenseits der Palastmauern herrschten, und nie den Wunsch verspüren würde, sich auf eine spirituelle Suche zu begeben. Doch Siddhartas Neugier war stärker und so schlich er sich eines Nachts aus seinem vergoldeten Palast hinaus. Draußen entdeckte er eine völlig andere Welt: eine Welt voller Armut und Leiden, Krankheit, Verfall, Tod und Grausamkeit. Es heißt, dass er beobachtete, wie ein Mann sein Pferd schlug, und dass er von dieser ersten Begegnung mit der Grausamkeit überwältigt wurde. Er sah ausgemergelte Bettler sterbend am Straßenrand liegen und der Anblick von Tod und Armut schockierte ihn. Bestürzt und bekümmert floh er im Schutz der Dunkelheit aus dem Palast, ließ Frau und Kind zurück und begann seine Wanderschaft über die staubigen Straßen Indiens, entschlossen, die Ursachen des Leidens zu ergründen und Erleuchtung zu finden. Anders als manche anderen spirituellen Lehrer, die aus ärmlichen oder schwierigen Verhältnissen kamen, kam Siddharta aus einem Leben voller Luxus.

Seine Art, mit dem Schock und dem Trauma umzugehen, ist ein sehr wichtiger Teil der Geschichte, der auch uns etwas lehren kann, denn

II

Die Übungen

Einleitung: Mitfühlende Motivation

In den vorhergehenden Kapiteln haben wir gesehen, wie wichtig unsere Motivation für das Wecken von Mitgefühl ist. Das wird in der Legende über Chenrezig deutlich: bereit zu sein, hinabzusteigen, sich mit dem „Schlamm" unserer Existenz auseinander zu setzen und sich dann auf dieser Grundlage für die inneren Kämpfe und Schwierigkeiten anderer zu öffnen. Die Meister früherer Tage erkannten, dass dadurch ein tiefgreifender Prozess in Gang gesetzt wird – das Aufkeimen des Mitgefühls –, und sie drückten diese Erkenntnis mit dem Bild der Lotosblüte aus, die aus dem Schlamm emporwächst.

In der Praxis spiegelt sich diese Motivation in einem Gebet der Hoffnung wider: „Möge ich mein inneres Potenzial zu Weisheit und Mitgefühl erwecken und möge ich aktive Schritte tun, um dieses erleuchtete Gewahrsein in die Welt zu bringen und dazu beizutragen, andere Wesen vom Leiden zu befreien." Das ist das Bodhisattva-Gebet, dass seit Tausenden von Jahren charakteristisch für den Mahayana-Buddhismus ist. Die Form des Gebets ist nicht wichtig – entscheidend ist die damit verbundene Absicht. Und ein weiterer entscheidender Faktor ist die Weisheit, welche diese Absicht hervorbringt.

Hier können die modernen Neurowissenschaften und die Psychologie einen wertvollen Beitrag zu den uralten östlichen Traditionen leisten, und wenn der Buddha heute leben würde, hätte er seine Erkenntnisse vielleicht auf eine ganz andere Art und Weise vermittelt. Einerseits erkennt diese Weisheit, dass wir alle im Fluss des Lebens gefangen sind – mit einem komplexen, problembeladenen Gehirn, das wir nicht erschaffen

haben, und mit Emotionen, die einfach über uns kommen, aber auf der anderen Seite erkennt sie auch, dass all das nicht so festgelegt ist, wie es scheinen mag, weil wir die Fähigkeit besitzen, zu wählen und unsere Erfahrung von Moment zu Moment zu gestalten.

Aus Sicht des evolutionären Modells ist die Motivation entscheidend, weil sie unseren Geist auf eine bestimmte Weise ausrichtet: sie ist eine der Schlüsselqualitäten des mitfühlenden Geistes (siehe Kapitel 4). Motivation aktiviert entsprechende Arten zu denken und fühlen (soziale Mentalitäten). Wenn wir uns darauf ausrichten, mit anderen in Konkurrenz zu treten, dreht sich unser Denken und Verhalten um Gewinn und Erfolg, wohingegen eine mitfühlende Motivation unser Denken und Verhalten auf Fürsorglichkeit und Verantwortlichkeit ausrichtet. Deshalb ist es wichtig, eine authentische, von Herzen kommende Motivation zu formulieren, aber jeder von uns sollte das auf seine ganz eigene Weise tun. Diese Eigenschaften sind als Potenziale in uns präsent, aber wir müssen uns bewusst auf sie konzentrieren, um sie wachzurufen. Die folgende Reflexion soll dabei helfen, sich der eigenen Motive bewusst zu werden.

Reflexion: Was ist mein Motiv?

- Was ist mein Motiv, an einem solchen Training teilzunehmen?
- Welche Veränderungen in meinem Leben oder meiner Lebensweise erhoffe ich mir davon?
- Auf welche Weise soll dies den Menschen zugute kommen, die mir nahe stehen sowie anderen Menschen auf dieser Erde?
- Kann ich das als persönliche Hoffnung formulieren, die meine von Herzen kommende Absicht vermittelt?

Übersicht über die Praxis-Kapitel

Wenn wir uns über unsere Motivation im Klaren sind, können wir anfangen, Achtsamkeit zu praktizieren und direkt mit unserer Art, den Dingen Aufmerksamkeit zu schenken, arbeiten. Dadurch schaffen wir eine stabile Basis für unser Mitgefühlstraining (Kapitel 7). Indem wir Achtsamkeit praktizieren, werden wir vertrauter mit unseren Reaktionsweisen und lernen, zu akzeptieren, was in jedem Moment in unserem Geist auftaucht (Kapitel 8). Das öffnet uns für den ersten Aspekt des Mitgefühls: der ehrlichen Auseinandersetzung mit allem, was in unserer Gefühlswelt – und der anderer – präsent ist. Dann konzentrieren wir uns auf die Entwicklung unserer positiven emotionalen Systeme und arbeiten mit dem zweiten Aspekt des Mitgefühls: der Linderung und Verhinderung von Leiden. An diesem Punkt beginnen wir mit dem Fluss des Mitgefühls und mitfühlenden Vorstellungen zu arbeiten (Kapitel 9). All das gipfelt im Erwachen des mitfühlenden Selbst, dessen Aufmerksamkeit sich dann auf jene Anteile von uns richtet, mit denen wir Probleme haben: unsere wütenden, angstvollen und selbstkritischen Anteile (Kapitel 10). Und schließlich dehnen wir unseren Radius des Mitgefühls auf Menschen aus, die uns normalerweise nicht besonders am Herzen liegen, wie Fremde (oder Widersacher), und arbeiten direkt an unserem egozentrierten Geist, der die Öffnung des mitfühlenden Herzens blockiert. Hier beschäftigen wir uns mit den vier grenzenlosen Kontemplationen und der Praxis von „Nehmen und Geben“ (Kapitel 11).

7

Achtsamkeitsübung

Den unsteten Geist erkennen

Achtsamkeit ist die bewusste Absicht, die Aktivität des eigenen Geistes urteilsfrei zu beobachten – sozusagen innerlich einen Schritt zurück zu treten und alles zu registrieren, was in ihm vorgeht, ohne darauf zu reagieren.[1] Der Ausgangspunkt für Achtsamkeit ist einfach das bewusste Wahrnehmen dessen, was jetzt, in diesem Augenblick, in unserem Geist geschieht.

Fangen wir mit einer einfachen Übung an.

Übung 1: Den unsteten Geist erkennen[2]

Wir setzen uns bequem mit geradem Rücken hin (für Anfänger ist wahrscheinlich ein Stuhl mit gerader Rückenlehne am besten geeignet). Es ist nicht ratsam, sich in einen gemütlichen Sessel sinken zu lassen, weil man dann einschlafen könnte.

Wenn Sie eine angenehme Haltung gefunden haben, entspannen Sie sich einfach, möglichst mit offenen Augen, und beginnen, Ihre unmittelbare Umgebung bewusst wahrzunehmen. Spüren Sie den Druck Ihres Körpers auf der Sitzfläche des Stuhles und den Kontakt Ihrer Fußsohlen

mit dem Boden. Nehmen Sie wahr, was um Sie herum existiert. Registrieren Sie, wie Sie ganz von selbst der Anblicke, Geräusche und anderer Sinneseindrücke gewahr werden – vielleicht zieht ein Essensduft aus der Nachbarwohnung herüber oder ein Windhauch streichelt Ihre Haut.

Diese Übung ist also sehr simpel: erlauben Sie sich einfach, im Moment zu sein und nehmen Sie alles wahr, was geschieht, während Sie dasitzen und nichts tun. Entscheiden Sie sich bewusst dafür, dazusitzen und nichts zu tun. Lassen Sie Ihren Geist im gegenwärtigen Moment ruhen und nehmen Sie einfach wahr, wo Sie jetzt sind.

Vielleicht stellen Sie in erstaunlich kurzer Zeit fest, dass Sie über irgendetwas nachdenken, obwohl Sie doch beschlossen hatten, nichts anderes zu tun als wahrzunehmen, was Sie in diesem Moment mit Ihren *Sinnen* aufnehmen. Wenn Sie bemerken, dass Sie „denken", kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit einfach wieder ins „Hiersein" und Nichtstun zurück. Sie beobachten einfach nur. Ehe Sie es sich versehen, werden Sie wahrscheinlich wieder in zufällige Gedanken, Sorgen, Tagträume oder Grübeleien abdriften. Immer wenn Sie das bemerken, bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder freundlich und sanft ins Hier und Jetzt und ins Nichtstun zurück.

Reflexion nach der Übung

Reflektieren Sie etwa folgendermaßen: „Ich saß da, entspannte mich und wurde mir dessen bewusst, was im Moment geschah. Ich traf die bewusste Entscheidung, dazusitzen und nichts zu tun. Zu diesem ‚Nichtstun' gehörte auch, weder Gedankengänge zu verfolgen, noch mich in meinen Phantasien zu verlieren, doch trotz dieser Entscheidung stellte ich fast unmittelbar fest, dass ich nachdachte. Das Denken begann ganz *von selbst*, obwohl ich beschlossen hatte, nichts zu tun und einfach nur zu beobachten.

Was sagt mir das? Es scheint, dass in meinem Geist eine eingefleischte Angewohnheit aktiv ist, die mich ständig *automatisch* aus dem gegenwärtigen Moment heraus und ins Denken hinein katapultiert, wenn ich nicht auf etwas Bestimmtes konzentriert bin. Diese Angewohnheit ist sehr stark und kann sich ohne weiteres über meine bewusste Entscheidung hinweg setzen. Das ist der unstete Geist."

Machen Sie diese Übung mehrmals, bis Ihnen wirklich klar ist, was mit „unstetem Geist" gemeint ist. Es ist der Geist, der niemals inne hält, sondern immer hierhin und dorthin springt und dem es schwer fällt, einfach im gegenwärtigen Moment zu sein.

Diese Übung zeigt uns, dass wir uns zwar still hinsetzen und an einem Ort verweilen können, aber unser Geist nur selten diesem Beispiel folgt, selbst wenn wir das wollen. Er driftet sofort ins Denken ab, springt wahllos von einem Gedanken zum nächsten und wird von wechselnden Emotionen beherrscht. Das resultiert in vieler Hinsicht aus dem „Schlauwerden" unseres „neuen Gehirns". Wir haben ein Gehirn, das denkt, fantasiert, plant, grübelt und bedauert.

Diese Tendenzen wären an und für sich kein Problem, wenn die damit verbundenen Gedanken und Gefühle angenehm und harmonisch wären, aber das ist nur allzu oft nicht der Fall. Die meisten von uns scheinen einen ganzen Katalog von negativen und verstörenden emotionalen Dateien im „Hinterkopf" zu haben, wie beispielsweise „ich bin faul" oder „mit mir stimmt etwas nicht." Wenn wir nicht gerade mit etwas beschäftigt sind, das unsere volle Aufmerksamkeit erfordert, schieben sich diese Dateien automatisch in den Vordergrund und liefern uns genügend Themen für die Beschäftigung mit negativen oder störenden Gedanken. Manchmal werden diese Themen durch bestimmte Ereignisse in unserem Leben aktiviert, die uns erschüttern oder aufwühlen. In solchen Situationen fließt mehr Energie in diese Themen und wir ertappen uns bei Grübeleien über schmerzhafte oder kränkende Dinge, selbst wenn wir das nicht wollen. Wenn das geschieht, erkennen wir das Problem unseres normalen Bewusstseinszustandes: unser Geist ist normalerweise so eigensinnig und selbstbezogen, dass er, sogar wenn wir nicht über etwas Bestimmtes nachdenken wollen, es trotzdem einfach tut und dadurch Leiden verursacht.

Wie wir anhand des Modells der drei Kreise in Kapitel 3 gesehen haben, wird unser Geist hauptsächlich von Bedrohungs- und Antriebsemotionen beherrscht. Wir versuchen alles zu meiden, was uns bedrohen könnte und alles zu bekommen, was wir zum Überleben und für ein angenehmes Leben brauchen. *Es ist also nicht unsere Schuld,* dass unser Geist so unstet und ständig in Bewegung ist. Die Evolution hat uns so

programmiert, dass wir stets auf der Hut vor Gefahren sind und auf die Dinge achten, die wir brauchen oder wollen. Wir haben uns nicht dahin entwickelt, wie ein Buddha still und friedvoll unter einem Baum zu sitzen, denn in diesem Fall wäre unsere Spezies schon vor einigen Tausend Jahren ausgestorben! Also besteht der Zweck unserer Selbsterforschung nicht darin, uns Vorwürfe zu machen oder zu denken: „Ich sollte nicht so sein; ich sollte meinen Geist besser kontrollieren", sondern einfach zu sehen, was tatsächlich vor sich geht. Dieser Punkt ist sehr wichtig, weil eine solche Selbstbeobachtung sehr schnell durch die Tendenz zu Selbstvorwürfen oder sogar zum Selbsthass untergraben werden kann.

Wenn wir etwas tiefer über die Rastlosigkeit unseres Geistes und ihre Folgen reflektieren, kommt uns sehr bald die Erkenntnis, dass wir unsere Innenwelt *nicht unter Kontrolle haben*. Das ist etwas, was uns zum Nachdenken bringen sollte. Vieles, was wir in der Außenwelt tun, ist kontrollorientiert. Wir leben in einer Kultur, in der wir viele Dinge in unserem Leben mit einem Tastendruck auf einem Computer planen, manipulieren oder ändern können. Aber unsere Innenwelt können wir nicht so leicht kontrollieren. Das wird uns unmittelbar klar, nachdem wir die oben beschriebene Übung gemacht haben. Dabei konnten wir beobachten, dass unser Geist uns nicht gehorcht: er driftet weg und „macht sein eigenes Ding."

Wir könnten natürlich sagen: „Lass doch den Geist machen, was er will, warum sollte ich mir die Mühe machen, ihn zu trainieren?" Das ist in der Tat die unterschwellige Botschaft in modernen, konsumorientierten Gesellschaften: „Lass deinen Geist frei, lass ihn einfach machen, was er will und gib ihm genau, was er will, vorausgesetzt, du bewegst dich innerhalb des gesetzlichen Rahmens." Aber wie wir inzwischen gelernt haben, folgt unser Geist, wenn wir ihn „freilassen", lediglich seinen eingefleischten Gewohnheiten im Bedrohungs- und Antriebsmodus. Wir ertappen uns dabei, wie wir immer wieder auf schmerzhaften Dingen herumreiten, uns selbst kritisieren und angreifen, uns für das, was wir tun, verurteilen, Auseinandersetzungen immer wieder durchleben und uns in endlosen Fantasien darüber verlieren, was wir wollen, wen wir begehren und was wir besitzen möchten. Ist das Freiheit?

Mit der Aufmerksamkeit arbeiten

Inzwischen ist deutlich geworden, dass alles, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten und womit wir uns innerlich beschäftigen, unsere Emotionen und unseren Körper auf ganz spezifische Weise beeinflusst. Es kann ein verwilderter Garten mit viel Unkraut und Dornengebüsch sein oder ein sorgsam gepflegter Kräutergarten. Wir haben die Wahl. Rob Nairn beschreibt diesen Prozess mit den Worten: „Die Energie folgt der Aufmerksamkeit" Wir geben den Dingen Energie, auf die wir uns konzentrieren, und die Dinge, denen wir Energie geben, entwickeln und stärken wir. Dieses Prinzip steht im Mittelpunkt unseres Achtsamkeitstrainings. Auch wenn wir vielleicht nicht kontrollieren können, was sich in unserer Gefühlswelt tut, so hat doch das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, einen großen Einfluss darauf, was in unserer Erfahrungswelt geschieht. Ein wütender Gedanke kann beispielsweise einfach auftauchen, aber wenn wir uns auf ihn konzentrieren, geben wir ihm Energie, und er wird zu einer großen Sache in unserer Gefühlswelt. Wenn wir ihn aber nur registrieren und dann einfach sein lassen, verliert er seine Macht über uns und löst sich schnell in Luft auf. Wir können das Prinzip „Energie folgt der Aufmerksamkeit" mit Hilfe der folgenden Übung genauer untersuchen:

Übung 2: Mit der Aufmerksamkeit arbeiten

Setzen Sie sich bequem hin und konzentrieren Sie sich auf Ihren rechten Fuß. Nehmen Sie die Empfindungen in Ihren Zehen, dann in der Ferse und schließlich im ganzen Fuß wahr. Bleiben Sie dort mit Ihrer Aufmerksamkeit für ungefähr zehn Sekunden. Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit nun zum linken Fuß wandern. Nehmen Sie wieder die Empfindungen in Ihren Zehen, in der Ferse und dann im ganzen Fuß wahr und verweilen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit dort für etwa zehn Sekunden. Konzentrieren Sie sich jetzt auf ihre rechte Hand. Nehmen Sie die Empfindungen in den Fingern und im Daumen wahr. Halten Sie auch hier die Aufmerksamkeit wieder für etwa zehn Sekunden. Konzentrieren