



**Hirnforschung
und Meditation.
Ein Dialog.**

**Wolf Singer
Matthieu Ricard**

**edition unseld
SV**

edition unseld 4

Wolf Singer ist einer der weltweit führenden Hirnforscher. Matthieu Ricard war Molekularbiologe, wurde dann buddhistischer Mönch – und Bestseller-Autor. Für dieses Buch treten beide in Dialog über die Beziehung zwischen Hirnforschung und Bewußtseinstraining. Sie sprechen darüber, welche mentalen Zustände mit meditativen Praktiken herbeigeführt werden sollen, welche neuronalen Vorgänge diesen zugrunde liegen, und sie fragen, ob regelmäßiges Meditieren zu nachweisbaren Veränderungen von Hirnfunktionen führt. Ihr Buch leistet einen wichtigen Beitrag dazu, den Austausch zwischen Naturwissenschaften und den kontemplativen Wissenschaften anzuregen, denn Buddhismus wird hier als eine »Wissenschaft des Geistes« verhandelt und nicht als eine Religion. Ein Thema, das in der Diskussion zentral behandelt wird, sind die Methoden, mit denen der Geist und menschliche Werte trainiert werden können, zum Beispiel Aufmerksamkeit, Altruismus, emotionale Ausgeglichenheit und Glück. Darüber hinaus sprechen Singer und Ricard über die Langzeitwirkungen solchen Trainings. Die Fähigkeit des Gehirns, sich an veränderte Umstände anzupassen, wird meist im Kontext sich verändernder Außenbedingungen untersucht, aber bei der Meditation kommen die Impulse von innen und sollen eine systematische Veränderung der eigenen mentalen Dispositionen bewirken, und folgerichtig wird diskutiert, ob sich zentrale Fragen über die menschliche Natur überhaupt mit neurowissenschaftlichen Erkenntnissen verbinden lassen.

Wolf Singer, geboren 1943, Direktor am Max-Planck-Institut für Hirnforschung in Frankfurt am Main, Gründungsdirektor des Frankfurt Institute for Advanced Studies (FIAS). Publikationen u. a.: *Der Beobachter im Gehirn* und *Ein neues Menschenbild?*

Matthieu Ricard, geboren 1946, war Molekularbiologe am Institut Pasteur in Paris, bevor er buddhistischer Mönch wurde; seit 35 Jahren lebt er im Himalaja. Mehrere internationaler Bestseller, darunter *Der Mönch und der Philosoph* (mit seinem Vater, dem Philosophen Jean-François Revel) und *Quantum und Lotus* (mit dem Astrophysiker Trinh Xuan Thuan).

Hirnforschung und Meditation

Ein Dialog

Wolf Singer
Matthieu Ricard

Aus dem Englischen
von Susanne Warmuth
und Wolf Singer

Suhrkamp

Die *edition unseld* wird unterstützt durch eine Partnerschaft mit dem Nachrichtenportal *Spiegel Online*. www.spiegel.de

edition unseld 4

Erste Auflage 2008

© Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 2008

Originalausgabe

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das des öffentlichen Vortrags sowie der Übertragung durch Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Photographie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Satz: Libro, Kriftel

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Umschlaggestaltung: Nina Vöge und Alexander Stublić

Printed in Germany

ISBN: 978-3-518-26004-3

1 2 3 4 5 6 – 13 12 11 10 09 08

Hirnforschung und Meditation

Inhalt

Eine Wissenschaft des Geistes	11
Schulung des Geistes	12
Sich nicht mit Emotionen identifizieren	18
Gefühle soll man weder unterdrücken noch ungehemmt zum Ausbruch kommen lassen	21
Sich mit sich vertraut machen	22
Allmähliche und dauerhafte Veränderungen	25
Was bedeutet »Meditation«?	27
Anregungen von innen und von außen	29
Die Möglichkeit, neuronale Programme zu verändern . .	32
Emotionale Nuancen	35
Müheleise Fertigkeiten	36
Aufmerksamkeitsstudien	40
Üben mit Kindern	43
Mit seinen Gedanken umgehen	44
Die Arbeit mit Kindern	49
Mentale Verzerrungen	50
Aufmerksamkeit und kognitive Kontrolle	51
Binokularer Wettstreit	54
Unbewusste und bewusste Reizverarbeitung	56
Aufmerksamkeit, gerichtet auf hirninterne Vorgänge . . .	61
Lernprozesse und die Entwicklung von Fertigkeiten	64
Aufmerksamkeit	65
Modulation mentaler Zustände	70
Das Wahrnehmen von Gesichtsausdrücken	72
Achtsames Verweilen im gegenwärtigen Augenblick . . .	74
Grübeln	75
Mit der Schreckreaktion arbeiten	76
Internes Geplapper oder Verweilen im Hier und Jetzt . .	78

Gewahrsein und Ablenkung	81
Verschiedene Speichermechanismen	82
Kontinuierliches Training und Lernen im Schlaf	86
Verringertes Schlafbedürfnis	89
Die Erforschung des Geistes: Versuchsanordnungen . . .	96
Klare und stabile Geisteszustände	96
Freier Wille	97
Nach der Meditation	98
Mitgefühl und Handeln	99
Meditation der Anteilnahme und neuronale Kohärenz . .	101
Innere Konflikte	108
Altruismus und Wohlbefinden	109
Magische Augenblicke	111
Kann Rückkopplung mentales Training ersetzen?	112
Entspannung und mentales Geplapper	116
Wo liegen die Grenzen für mentales Training?	122
Neurobiologische Begrenzungen	127
Meditieren und Handeln: Sich selbst verändern, um die Welt zu verändern	129

Matthieu Ricard und Wolf Singer begegneten sich zum ersten Mal in London im Jahr 2005 bei einer Podiumsdiskussion, die sich mit dem Thema Bewußtsein befaßte. Sie trafen sich dann wieder in Washington bei einer Diskussion über die neuronalen Grundlagen der Meditation und die Auswirkungen mentalen Trainings auf körperliche Funktionen. Diese Diskussion wurde vom »Mind and Life Institute« organisiert und fand in Gegenwart des Dalai Lama vor einem großen Auditorium statt. Im Frühjahr 2007 trafen sich die beiden Autoren dieses Buches, diesmal in der Residenz des Dalai Lama in Dharamsala, wo ein sehr breites Spektrum von Themen behandelt wurde, von der Astrophysik bis hin zu ethischen Fragen, immer mit dem Ziel, Übereinstimmungen und Unterschiede zwischen östlichen und westlichen, beziehungsweise kontemplativen und wissenschaftlichen Erkenntnisquellen herauszuarbeiten. Im Anschluß an dieses Symposium trafen sich Matthieu Ricard und Wolf Singer erneut, einmal in Frankfurt und dann in Kathmandu, um die in den vorangegangenen Diskussionen angeschnittenen Fragen wieder aufzugreifen und im Dialog zu vertiefen. Für das vorliegende Buch wurden diejenigen Teile des Gesprächs ausgewählt, die sich mit Wesen und Ziel meditativer Praktiken auseinandersetzen und nach möglichen neurobiologischen Grundlagen dieser mentalen Übungen fragen.

Der besondere Reiz dieser Begegnung liegt darin, daß hier zwei Menschen aufeinandertreffen, die zunächst den gleichen Weg gegangen sind, sich dann aber für die Auslotung ganz unterschiedlicher Erkenntnisquellen entschieden haben. Matthieu Ricard arbeitete bis weit nach seiner Promotion als Molekularbiologe am Pariser Institut Pasteur in der Arbeitsgruppe des Nobelpreisträgers François Jacob, entschied sich aber dann, kontemplative Erkenntnisquellen zu nutzen, um die Bedingtheit des Menschseins weiter zu ergründen. Wolf Singer verfolgte das gleiche Ziel, setzte jedoch

den eingeschlagenen Weg der Erforschung des menschlichen Gehirns mit naturwissenschaftlichen Methoden fort.

WS Matthieu, du und ich, wir haben komplementäre Ansätze zur Erforschung der menschlichen Psyche gewählt, du den kontemplativen, ich den wissenschaftlichen. Vielleicht sollten wir diese unterschiedliche Expertise nutzen und uns zunächst auf die Beziehungen zwischen kontemplativen Praktiken, insbesondere der Meditation, und neurobiologischen Erkenntnissen konzentrieren. Möglicherweise gelingt es uns herauszufinden, ob und wie die veränderten Bewußtseinszustände, die durch Meditation herbeigeführt werden können, mit neurobiologischen Erkenntnissen zu verbinden sind.

MR Auch ich freue mich, daß unsere Freundschaft und unsere gemeinsamen Interessen zu diesem Dialog geführt haben. Und ich möchte gleich zu Beginn erwähnen, daß ein Dialog zwischen westlicher Wissenschaft und Buddhismus wenig mit den üblichen Dialogen zwischen Wissenschaft und Religion gemeinsam hat, von denen es schon viele gibt und die häufig von großer Unsicherheit geprägt sind. Das liegt vor allem daran, daß der Buddhismus keine Religion im allgemein gebräuchlichen westlichen Sinn des Wortes ist, denn er gründet sich nicht auf einen Schöpfergott und erfordert keine Glaubensakte. Man könnte den Buddhismus vielmehr als eine Wissenschaft des Geistes und einen Weg zur Transformation bezeichnen. Er erforscht den Geist empirisch und das schon seit über 2500 Jahren. Und er legt großen Wert auf den Zugang über die eigene Erfahrung, über die Perspektive der ersten Person, das heißt Introspektion unter Anleitung eines erfahrenen geistigen Lehrers.

Eine Wissenschaft des Geistes

MR Der Buddhismus strebt nicht im selben Maß wie die westlichen Zivilisationen nach einer Vermehrung des Wissens über die physische Welt und die belebte Natur. Dafür hat er sich 25 Jahrhunderte lang sehr intensiv mit der Erforschung des Geistes beschäftigt und auf empirischem Weg eine Vielzahl an Erkenntnissen gewonnen. Im Lauf der Jahrhunderte haben unzählige Menschen ihr ganzes Leben dieser kontemplativen Wissenschaft gewidmet. Die moderne westliche Psychologie dagegen begann erst mit William James vor wenig mehr als hundert Jahren. Dazu fällt mir eine Bemerkung von Stephen Kosslyn ein, dem derzeitigen Dekan des Fachbereichs Psychologie in Harvard. Im Jahr 2003 fand die Mind-and-Life-Konferenz am MIT (Massachusetts Institute of Technology) statt, und Kosslyn leitete seinen Vortrag mit den Worten ein: »Voller Demut und Bescheidenheit stehe ich vor der reinen Datenmenge, die die kontemplativen Wissenschaften in die moderne Psychologie einbringen.« Es genügt nicht, angestrengt darüber nachzudenken, wie der Geist funktionieren könnte, und dann komplexe Theorien aufzustellen, wie es Freud beispielsweise getan hat. Solche intellektuellen Abenteuer können 2000 Jahre direkter Erforschung der Arbeitsweise des Geistes anhand ergründender Introspektion nicht ersetzen, durchgeführt von erfahrenen Praktikern, die bereits zu Stabilität und Klarheit gelangt sind. Selbst die ausgefeilteste Theorie eines brillanten Denkers kann, wenn sie nicht auf empirischer Evidenz beruht, nicht mit den gesammelten Erfahrungen von Hunderten von Personen verglichen werden, von denen jede Dutzende Jahre damit zugebracht hat, die subtilsten Aspekte des Geistes durch direkte Erfahrung aus-

zuloten und so – mit diesem empirischen Ansatz und mit dem Instrument des geübten Geistes – einen Weg gefunden hat, Gefühle, Stimmungen und Wesenszüge allmählich zu transformieren und die am tiefsten verwurzelten Neigungen zu beseitigen, die einer optimalen Lebenseinstellung im Wege stehen. Wenn wir das erreichen, indem wir die fundamentalen menschlichen Qualitäten stärken, wie Liebe und Güte, innere Freiheit, inneren Frieden und innere Stärke, kann sich jeder Augenblick unseres Lebens qualitativ verbessern. Es kommt zu einer Win-win-Situation, da wir selbst ein glücklicheres oder erfüllteres Leben führen und außerdem zum Glück anderer beitragen können.

WS Mir erscheint das als eine recht kühne Behauptung. Kannst du sie weiter begründen? Warum sollte, was uns die Natur mitgegeben hat, a priori schlecht sein und spezieller mentaler Übungen bedürfen, um eliminiert zu werden, und warum sollte dieser Ansatz konventioneller Erziehung oder, wenn es im Lauf des Lebens tatsächlich zu schweren Konflikten kommt, der Psychotherapie in ihren verschiedenen Ausformungen überlegen sein?

Schulung des Geistes

MR Was die Natur uns mitgegeben hat, ist nicht negativ, ganz im Gegenteil. Weil die eigentliche Natur des Geistes »reine Gewahrsein« oder »reine Kognition« ist, haben wir aus buddhistischer Perspektive immer das Potential, uns zu verändern, unabhängig davon, was wir jetzt sind und was wir waren. Diese Grundüberzeugung ist eine sehr mächtige Quelle der Inspiration, aus der wir die Kraft schöpfen, uns mit unseren inneren

Veränderungen zu befassen. Dies ist nicht immer leicht, aber schon das Vertrauen auf die Möglichkeit an sich setzt so viel Energien für den Transformationsprozeß frei, daß allein dies schon heilende Wirkung hat. Es bedarf einer besonderen Anstrengung, weil eingeschliffene Muster Schritt für Schritt verändert werden müssen. Konventionelle Erziehung ist nicht schlechter, aber sie konzentriert sich doch mehr auf Informationsvermittlung und die Ausbildung von Intelligenz. Beides, das Wissen und die Intelligenz, damit umzugehen, können sowohl konstruktiv als auch destruktiv sein. Die konventionelle Erziehung konzentriert sich eben nicht darauf, die Persönlichkeit zu verändern und die Art und Weise, wie wir die Welt wahrnehmen. Wie wir später sehen werden, weisen die kontemplativen buddhistischen Techniken Gemeinsamkeiten mit kognitiven Therapieverfahren auf. Dies gilt besonders für solche, die »mindfulness«, also Achtsamkeit, als Grundlage für die Heilung mentaler Konflikte ansehen. Was die Psychoanalyse angeht, so fühle ich mich hier nicht wirklich kompetent, aber es scheint mir doch, daß die thematisierten Tiefen des Unbewußten aus kontemplativer Perspektive lediglich die äußeren Schichten von Wolken sind, die durch geistige Verwirrung hervorgerufen werden und einen daran hindern, mit der Tiefenstruktur des Geistes in Berührung zu kommen. Wie kann es in einem Zustand »reinen Gewahrseins« so etwas wie einen unbewußten Zustand geben? Es wäre, als ob man sagte, im Licht verberge sich Dunkelheit. Aus dieser Perspektive betrachtet scheint mir die Psychoanalyse gerade das »Wiederkäuen« genau der Inhalte zu befördern, aus denen die Wolken mentaler Verwirrung und Selbstbezogenheit bestehen. Sie werden in einem endlosen Prozeß thematisiert, ohne die Wolken aufzulösen, welche die tiefsten Gründe des Geistes verbergen.

WS Das »Wiederkäuen« wäre also genau das Gegenteil von Meditation.

MR Das völlige Gegenteil.

WS Hier besteht also ein bemerkenswerter Kontrast zwischen Kulturen. Ich denke auch, daß Meditation oft mißverstanden wird. Ich habe nur wenig Erfahrung damit, aber mir ist sehr klar geworden, daß es sich dabei nicht um eine Nabelschau handelt. Ganz im Gegenteil.

MR Wenn man sich vor Augen hält, was beim Wiederkäuen geschieht, wird sofort deutlich, wie schädlich es ist. Wir müssen uns von den mentalen Kettenreaktionen frei machen, die durch die Grübeleien ins Unendliche fortgesetzt werden. Wir müssen lernen, die Gedanken kommen und gehen zu lassen, statt ihnen zu gestatten, immer wieder von uns Besitz zu ergreifen. Wir müssen lernen, in der Frische des Augenblicks zu verweilen – das Vergangene ist vorbei, die Zukunft noch nicht erschlossen, und wenn man in reiner Achtsamkeit und Freiheit verharrt, dann kommen die störenden Gedanken, aber sie gehen auch wieder, ohne Spuren zu hinterlassen – das ist Meditation.

WS In einer deiner früheren Ausführungen hast du die Überzeugung geäußert, daß jedes menschliche Wesen in seiner Seele ein »nugget of gold« trägt, ein Goldkorn, einen reinen Kern, dessen positive Eigenschaften aber von einer Fülle negativer Züge und Emotionen verdeckt und überschattet werden, die unsere Wahrnehmungen verfälschen und Hauptursache für das Leiden in der Welt sind. Mir erscheint dies als eine sehr optimistische und überdies ungeprüfte Hypothese. Es erinnert an Rousseaus Träume und steht im Widerspruch zu dem, was uns Fälle wie Kaspar Hauser lehren. Wir sind, was uns die biologische Evolution über die Gene und die

kulturelle Evolution über Erziehung aufgeprägt hat. Wo ist da das Goldkorn?

MR Nein, dieser Vorstellung liegt keine naiv-optimistische Einschätzung der menschlichen Natur zugrunde, sondern Nachdenken und introspektive Erfahrung. Die erste Überlegung ist, daß es einen gemeinsamen Nenner für alle Gedanken, alle Emotionen, alle Gefühle und alle mentalen Vorgänge gibt: die Erkenntnisfähigkeit. Buddhisten bezeichnen das auch als die »Lichtnatur des Geistes«, weil sie durch unsere Wahrnehmungen gleichsam ein Licht auf die äußere Welt wirft und unsere innere Welt durch die Erinnerung an die Vergangenheit, die Vorstellung von der Zukunft und das Gewahrsein der Gegenwart erhellt. Sie ist licht im Vergleich zu einem unbelebten Objekt, das kognitiv gesehen stockfinster wäre. Diese grundlegende Eigenschaft, die wir als »Basiskognition«, »ungetrübttes Bewußtsein«, »reine Bewußtheit« oder als das »wesentlichste Element des Geistes« bezeichnen könnten, diese Eigenschaft kann durch die Inhalte der Gedanken, welcher Art sie auch sein mögen, Liebe oder Wut, Freude oder Eifersucht, weder bedingt noch verändert werden. Wenn es sich um Charakteristika der Basiskognition handelte, dann wären sie stets vorhanden und würden auf jedes mentale Geschehen abfärben, so wie eine gelbe Lampe alles, was sie beleuchtet, gelb färbt.

Ich will ein paar Beispiele geben, die verdeutlichen, was ich meine. Wasser, H₂O, kann Giftstoffe wie Blausäure transportieren, aber auch medizinisch wirksame Substanzen; doch Wasser selbst ist weder giftig noch heilsam. Oder nehmen wir ein anderes Licht-Bild: Wenn du mit einer Fackel ein schönes, lächelndes Gesicht oder eine wutverzerrte Fratze, einen Berg von Juwelen oder einen Müllhaufen beleuchtest,

dann wird das Licht davon nicht schön, häßlich, wertvoll oder schmutzig. Ein letztes Beispiel: Das Besondere an einem Spiegel ist, daß er alle Arten von Bildern reflektiert, aber keines gehört zu dem Spiegel, durchdringt ihn oder bleibt in ihm. Denn wenn das der Fall wäre, würden sich alle diese Bilder überlagern und der Spiegel würde nutzlos. In ähnlicher Weise sorgt die erwähnte Basiseigenschaft des Geistes dafür, daß alle mentalen Gebilde entstehen können, ohne daß er selbst dadurch verändert wird. Mentale Phänomene gehören nicht wirklich zum Wesen des Bewußtseins. Sie treten einfach nur innerhalb des »Bewußtheitsraums«, im Rahmen verschiedener Bewußtseinszustände in Erscheinung und werden von dieser Grundbewußtheit ermöglicht.

WS Was du sagst, hat für mich zwei Implikationen. Eine ist, daß du Stabilität beziehungsweise Objektivität einen Wert an sich zuschreibst, sie als Validierungskriterium verstehst. Die zweite ist, daß du offenbar zwischen Bewußtsein und seinen Inhalten eine deutliche Trennung vornimmst. Du nimmst an, es gebe im Gehirn eine Plattform der reinen Bewußtheit, welche die Eigenschaften eines idealen Spiegels hat, der selbst keinerlei Verzerrungen der Inhalte bewirkt und diese lediglich reflektiert, ohne davon beeinflusst zu werden. Für mich klingt das so, als nähmest du eine klassische dualistische Position ein, als gingest du von einer Dichotomie aus zwischen dem unbefleckten Geist oder Beobachter auf der einen Seite und den Inhalten, die in dieser reinen Bewußtheit aufscheinen, auf der anderen. Nur diese Inhalte wären allen möglichen schädlichen Interferenzen und Verzerrungen ausgesetzt. Ich habe große Schwierigkeiten mit dieser Betrachtungsweise, denn wenn ich mir die Organisation des Gehirns vor Augen halte, vermag ich keine klare Trennung zu erkennen zwischen sensorischen

und exekutiven Funktionen, zwischen störanfälligen Wahrnehmungsvorgängen und einer über all diesen Prozessen schwebenden Plattform der Bewußtheit, die für sich allein existieren kann und unberührbar bleibt. Ich kann mir kein von allen Inhalten entleertes Bewußtsein vorstellen. Wenn es leer ist, würde es nicht existieren, es wäre schlicht nicht definiert.

MR Es handelt sich dabei nicht um Dualität, nicht um zwei getrennte Ebenen des Bewußtseins, sondern mehr um die verschiedenen Aspekte von Bewußtsein: eine Basiseigenschaft, die immer da ist, das reine Gewährsein und die mentalen Konstrukte, die sich darin entfalten und ständig verändern. Statt von Dualität würden wir eher von Kontinuität sprechen. Das Bewußtsein ist auf allen seinen Ebenen ein dynamischer Strom aus Momenten reiner Bewußtheit mit oder ohne Inhalt. Hinter der Trennwand aus Gedanken liegt immer und zu jeder Zeit ein reines Bewußtsein, das nicht von seinem Inhalt getrübt ist.

WS Dies würde dann zumindest zwei deutlich unterschiedene Entitäten erfordern, einen leeren Raum, wie immer er auch definiert sein mag, und seinen Inhalt, ein Gefäß mit all den kristallinen Eigenschaften, die du beschrieben hast, und dann den jeweiligen Inhalten, die, wie sehr sie auch kontaminiert sein mögen durch Affekte und Illusionen, das Gefäß selbst nicht beflecken.

MR Statt von separaten Entitäten würden wir eher von fundamentalen und spezifischen Aspekten sprechen. Das reine Bewußtsein ist nicht auf etwas festgelegt, ähnlich wie das Reflexionsvermögen des Spiegels. Vergleiche sind hilfreich, hinken aber natürlich immer. Hier ein weiterer: Die reine Bewußtheit könnte mit Töpfererde verglichen werden und die mentalen

Konstrukte mit den verschiedenen Formen, in die der Ton gebracht werden kann. Gleichgültig, welche Form der Ton annimmt, er bleibt selbst im wesentlichen unverändert.

WS Erfordert die Kultivierung eines solchen unbefleckten inneren Auges, eines idealen Spiegels, der von Affekten und Emotionen nicht berührt werden kann, nicht eine Dissoziation der Persönlichkeit? Wäre da nicht auf der einen Seite der unberührbare Betrachter, dessen Blick weder durch Emotionen, Affekte und Fehlwahrnehmungen getrübt werden kann, und auf der anderen der abgespaltene, fehlbare Teil des Ichs, der inneren und äußeren Konflikten ausgesetzt ist, Bedingungen falsch wahrnimmt, weil er sich leidenschaftlich verliebt oder große Enttäuschungen erfahren hat? Ist es das Ziel mentaler Praktiken, so eine Dissoziation des Ichs herbeizuführen? Was ist deine Erfahrung? Und siehst du in der Beförderung dieser Dissoziation – falls Meditation dieses Ziel hat – nicht ein gefährliches Experiment?

Sich nicht mit Emotionen identifizieren

MR Es handelt sich nicht wirklich um zwei verschiedene Dinge, eher um zwei verschiedene Ebenen oder Aspekte. Die Persönlichkeit ist nicht gespalten. Dem Geist wohnt die Fähigkeit inne, sich selbst zu beobachten. Eine Flamme braucht keine zweite Flamme, um sich selbst zu beleuchten. Ihr eigenes Licht reicht dafür aus. Was ich sagen will: Man kann seine Gedanken betrachten, starke Emotionen eingeschlossen, wenn man mit dem Aspekt der reinen Achtsamkeit arbeitet, der nicht mit den Gedankeninhalten verknüpft ist. Gedanken sind Manifestationen der reinen Bewußtheit wie die Wellen

des Ozeans, die sich aus ihm erheben und dann wieder in ihm auflösen. Die tiefsten Stellen eines Ozeans sind nicht verschieden von den Wellen, doch sie werden nicht von ihnen beeinflusst. Der Ozean und die Wellen sind nicht wirklich verschieden.

Normalerweise sind wir so mit den Gedankeninhalten beschäftigt, daß wir den grundlegenden Aspekt des Bewußtseins, die reine Bewußtheit, nicht bemerken. Das ist der Grund, weshalb wir uns leicht täuschen lassen und in der Folge unter einer falschen Interpretation der Realität leiden.

Beim buddhistischen Weg geht es um nichts anderes als um verschiedene Methoden, wie man mit solchen Täuschungen fertig wird. Nehmen wir überschäumende Wut als Beispiel. Wir werden eins mit der Wut. Die Wut erfüllt unser ganzes Denken und Fühlen und überträgt ihre Verdrehung der Wirklichkeit auf Menschen und Ereignisse. Wenn wir von der Wut überwältigt werden, können wir uns nicht von ihr lösen. Und wir bewegen uns in einem quälenden Teufelskreis, da die Wut jedesmal wieder neu entfacht wird, wenn wir die Person sehen, die uns geärgert hat, oder auch wenn wir nur an sie denken. Obwohl Wut alles andere als ein schöner Geisteszustand ist, halten wir sie am Leben, gerade so als ob wir immer wieder Feuerholz nachlegen. Manchmal werden wir fast süchtig nach der Ursache unseres Leidens. Doch wenn wir uns von der Wut lösen und sie leidenschaftslos mit reiner Achtsamkeit betrachten, dann erkennen wir, daß es sich eigentlich nur um einen Wust aus Gedanken handelt. Wut trägt keine Waffen, sie brennt nicht wie Feuer, und sie zerschmettert auch nicht wie ein Fels: Sie ist nichts weiter als ein Produkt unseres Geistes.

WS Wie Empathie.

MR So wie Empathie und alle anderen mentalen Gebilde.