

## Innere Erfahrung und Neurowissenschaften

MATTHIEU RICARD

Auf welcher Ebene und in welchen Bereichen lässt sich das Verhältnis zwischen dem kontemplativen Leben und den Neurowissenschaften verorten? Auf den ersten Blick könnte man meinen, dass es sich hier um zwei Betrachtungsweisen handelt, die nicht miteinander zu vereinbaren sind. Die erste geht davon aus, dass sich jede mystische, spirituelle oder kontemplative Erfahrung, die auch nur ein Minimum an Tiefe besitzt, von Natur aus jedweder Überprüfung mithilfe materieller Erkennungs- oder Messverfahren entzieht. Die zweite vertritt die physikalistisch-reduktionistische Auffassung, dass das Phänomen des Bewusstseins lediglich das Ergebnis physikalischer Prozesse in einem mit einem Körper verbundenen Gehirn ist und dass die »in der ersten Person« zum Ausdruck gebrachte subjektive Erfahrung deshalb sowohl in wissenschaftlicher als auch in philosophischer Hinsicht nicht von Interesse ist. Wohlgedenkt gibt es zwischen diesen beiden Extremen eine ganze Reihe von Abstufungen, und zum Glück ist der Geist der Aufgeschlossenheit weiter verbreitet als der engstirnige Dogmatismus.

Diese beiden Positionen sind in ihren jeweiligen Anwendungsbereichen sicherlich gültig. Die mystische oder spirituelle Erfahrung – welchen Namen ihr die verschiedenen kontemplativen Traditionen auch immer geben mögen – entzieht sich, je tiefer sie ist, desto mehr jeder verbalen Beschreibung und begrifflichen Darstellung. So lesen wir, um ein Beispiel aus dem Buddhismus anzuführen, in Shantidevas *Bodhicharyavatara*:

*»Das Absolute gehört nicht zum Erfahrungsbereich des Intellekts;  
der Intellekt betrifft die relative Wahrheit.«<sup>1</sup>*

Ein zeitgenössischer tibetischer Meister, Dilgo Khyentse Rinpoche, spricht von der »ursprünglichen Einfachheit des Geistes in seinem natürlichen Zustand jen-

seits jeden Begriffs und jeder intellektuellen Beschränkung«; aus dieser Einfachheit erwache »unwillkürlich ein grenzenloses Mitgefühl, das alle Wesen umfasst.«<sup>2</sup> Dieser Sichtweise zufolge ist die Natur des Geistes Leere und sein Ausdruck Helligkeit – zwei Aspekte, die wesentlich eins sind. Diese einfachen Bilder sollen die verschiedenen Modalitäten des Geistes veranschaulichen, auch wenn die eigentliche Natur des Geistes letztlich alle Begriffe, Definitionen und Einteilungen übersteigt.

Was den physikalischen Reduktionismus betrifft, so ist es verständlich, dass Forscher, die *per definitionem* im Bereich dessen arbeiten, was gemessen werden kann – und zwar mithilfe von Methoden und Instrumenten, die »objektive«, d. h. vom Beobachter unabhängige quantitative Resultate erbringen (man spricht hier von der Perspektive der »dritten Person«) –, sich nur für Phänomene interessieren, die sich auf ebendiese Weise erfassen lassen. Aus Sicht des äußeren Beobachters ist es sehr unwahrscheinlich, dass man sich einer subtilen, tiefen und beinahe unaussprechlichen spirituellen Erfahrung auf quantitative Weise nähern kann. Anhand welcher Kriterien sollte man denn auch eine Erfahrung quantifizieren, deren Merkmale und Nuancen allesamt der qualitativen Ordnung angehören? Wie sollte man anders als mittels der direkten Erfahrung die jeweiligen Grade der Tiefe, der Klarheit und der Weite des inneren Erwachens unterscheiden?

Doch davon einmal abgesehen und vorausgesetzt, man erkennt die Gültigkeit dieser beiden Wahrnehmungsweisen der Wirklichkeit an, ohne daraus die Forderung nach einer völligen Überlagerung des einen durch den anderen Forschungsbereich abzuleiten, steht dort, wo sich ihre Interessenbereiche überschneiden, einer erfolgreichen und bereichernden Zusammenarbeit zwischen Kontemplativen und Neurowissenschaftlern nichts im Wege.

Tatsächlich hat sich diese Zusammenarbeit in den letzten 15 Jahren sehr vielversprechend entwickelt. Sie legt es nicht darauf an, die spirituelle oder materielle Natur des Bewusstseins zu beweisen oder zu widerlegen; vielmehr geht es darum zu zeigen, dass ein kontinuierliches Training der wachsamsten Aufmerksamkeit, der altruistischen Liebe oder des Mitgefühls sich nicht nur in einer allein dem Meditierenden zugänglichen inneren Erfahrung, sondern darüber hinaus in strukturellen und funktionellen Veränderungen des Gehirns manifestiert und sich zudem spürbar auf die physische Gesundheit und das Immunsystem auswirkt.

Wenn diese Zusammenarbeit in einer Haltung des wechselseitigen Respekts erfolgt, entfaltet sie ein fruchtbares Potential, das in unzähligen Bereichen – zwecks Erreichen des optimalen emotionalen Gleichgewichts, gesteigerter Resilienz angesichts der Wechselfälle unseres Daseins, einer zielführenden Pädagogik oder auch verschiedenster klinischer Anwendungsmöglichkeiten – in den Dienst der Gesellschaft gestellt werden kann.

## I. Der Aufschwung der kontemplativen Neurowissenschaften

Im Jahr 2000 kam es in Dharamsala in Indien zu einer außergewöhnlichen Begegnung. Einige der besten Spezialisten im Bereich der Emotionen – Psychologen, Neurowissenschaftler und Philosophen – verbrachten eine ganze Woche in den Ausläufern des Himalayagebirges, um in der Abgeschiedenheit seiner Residenz mit dem Dalai Lama zu diskutieren. Für mich war es das erste Mal, dass ich Gelegenheit hatte, an einer der faszinierenden Zusammenkünfte teilzunehmen, die das 1987 von dem renommierten Neurowissenschaftler Francisco Varela und dem amerikanischen Geschäftsmann Adam Engle gegründete Institut *Mind and Life* veranstaltet. In den Gesprächen ging es um die zerstörerischen Emotionen und um die Frage, wie man damit umgeht.<sup>3</sup>

Bei diesem Treffen erklärte der Dalai Lama eines Morgens: »Alle diese Diskussionen sind hochinteressant, aber was können wir wirklich zur Gesellschaft beitragen?« Und so versammelten sich die Teilnehmer zur Frühstückszeit zu einer lebhaften Diskussion, die in den Vorschlag mündete, ein Programm zur Erforschung der kurz- und langfristigen Wirkung jenes geistigen Trainings aufzustellen, das man gemeinhin als »Meditation« bezeichnet. Als dieser Plan noch am Nachmittag desselben Tages in Anwesenheit des Dalai Lama begeistert angenommen wurde, war ein neues Forschungsgebiet geboren: die »kontemplativen Neurowissenschaften«.

Mehrere Studien sind seither auf den Weg gebracht worden, an denen ich von Anfang an teilnehmen durfte: in den Labors des verstorbenen Francisco Varela in Frankreich, von Richard Davidson und Antoine Lutz in Madison (Wisconsin), von Paul Ekman und Robert Levenson in San Francisco und Berkeley, von Jonathan Cohen in Princeton und von Tania Singer in Leipzig.

Nach der Anfangsphase wurden etwa 20 meditationserfahrene Personen getestet: Mönche und Laien, Männer und Frauen, Bewohner der östlichen und der westlichen Welt, die allesamt zwischen 10.000 und 60.000 Stunden meditiert hatten, um ihr Mitgefühl, ihren Altruismus, ihre Aufmerksamkeit und ihre Achtsamkeit zu entwickeln. Seither sind in angesehenen wissenschaftlichen Zeitschriften zahlreiche Artikel über diese Arbeiten erschienen<sup>4</sup>, und sie haben die Erforschung der Meditation in akademischen Kreisen hoffähig gemacht. Um es mit den Worten von Richard Davidson zu sagen: »Diese Arbeiten scheinen zu beweisen, dass das Gehirn physisch in einer Weise trainiert und verändert werden kann, die sich nur wenige Menschen vorgestellt hätten.« Und Stephen Kosslyn, weltweit anerkannter Spezialist für bildliche Vorstellung und damals Leiter des psychologischen Instituts an der Harvard University, erklärte nach dem von *Mind and Life* organisierten Treffen am MIT in Boston: »Wir müssen uns angesichts der Masse der empirischen Daten, die die buddhistischen Kontemplativen uns geliefert haben, demütig erweisen.«

## Umfassender Nutzen

Meditationserfahrene können ganz präzise, ausgeprägte und dauerhafte mentale Zustände gezielt hervorrufen. Experimente haben gezeigt, dass das Gehirn-areal, das mit Emotionen wie z. B. dem Mitgefühl in Verbindung gebracht wird, bei Personen mit langer Meditationserfahrung eine deutlich höhere Aktivität aufwies. Diese Entdeckungen deuten an, dass menschliche Eigenschaften durch mentales Training planvoll kultiviert werden können.

Andere wissenschaftliche Experimente haben gezeigt, dass auch weniger trainierte Personen von den Wirkungen der Meditation profitieren konnten und dass 20 Minuten täglicher Übung signifikant dazu beitrugen, Angst und Stress, Reizbarkeit (die sich nachweislich negativ auf die Gesundheit auswirkt) und das Rückfallrisiko bei schweren Depressionen zu verringern. Acht Wochen Achtsamkeitsmeditation (nach dem MBSR-Programm)<sup>5</sup> in Einheiten von 30 Minuten täglich führen zu einer beträchtlichen Stärkung des Immunsystems und der Aufmerksamkeitsfähigkeiten sowie zu einer Absenkung der Arterienspannung bei Bluthochdruckpatienten und zu einer beschleunigten Heilung der Schuppenflechte.<sup>6</sup> In der Praxis unerlässlich ist, dass man nicht über lange Zeit, sondern regelmäßig meditiert. Wird das Gehirn regelmäßig stimuliert, dauert es ungefähr 30 Tage, bis eine Veränderung der neuronalen Funktionen nachweisbar ist. Die Erforschung des Einflusses der mentalen Zustände auf die Gesundheit, die früher gerne als Phantasterei abgetan wurde, ist also in der modernen wissenschaftlichen Forschung mehr und mehr an der Tagesordnung.<sup>7</sup>

## Für Veränderungen ist man nie zu alt

»Eine der Hauptschwierigkeiten, auf die man stößt, wenn man versucht, seinen Geist zu untersuchen«, schreibt Yongey Mingyur Rinpoche, »ist die tiefe und häufig unbewusste Überzeugung, dass man so ist, wie man ist, und dass man daran nichts ändern kann.«<sup>8</sup> Eines der großen Dramen unserer Epoche besteht darin, dass wir die Wandlungsfähigkeit unseres Geistes erheblich unterschätzen. Unsere Charakterzüge überdauern, solange wir nichts tun, um sie zu verbessern, und solange wir zulassen, dass unsere Dispositionen und Automatismen bestehen bleiben und sich sogar mit jedem Gedanken, mit jedem Tag und mit jedem Jahr verstärken. In Wirklichkeit ist der Zustand, den wir gemeinhin für »normal« halten, nur ein Punkt, von dem aus wir aufbrechen, und nicht etwa das Ziel, das wir ins Auge fassen sollen.

In welchem Maß kann man seinen Geist konstruktiv formen und Besessenheit durch Zufriedenheit, Aufregung durch Ruhe und Hass durch Wohlwollen ersetzen? Vor 20 Jahren besagte ein in den Neurowissenschaften beinahe allgemein anerkanntes Dogma, dass das Gehirn schon bei der Geburt alle Neuronen enthält und ihre Zahl nicht durch Erlebnisse und Erfahrungen verändert wird. Heute weiß man dagegen, dass die Produktion neuer Neuronen erst mit dem Tod endet, und verwendet den Begriff der »neuronalen Plastizität«, um der Tatsache gerecht zu werden, dass das Gehirn sich durch unsere Erfahrungen beständig

entwickelt und dass besonderes Training – etwa das Erlernen eines Musikinstruments oder einer Sportart – einschneidende Veränderungen bewirken kann. Ebenso können grundlegende menschliche Eigenschaften wie Aufmerksamkeit oder Altruismus kultiviert werden und beruhen größtenteils auf einem »Know-how«, das erlernbar ist.

Studien, die besagen, dass 40 bis 60 Prozent unserer Charaktereigenschaften genetisch determiniert sind, werden von Neurowissenschaftlern, die in den Bereichen der neuronalen Plastizität forschen, und von Epigenetikern angefochten (der sich rasch entwickelnde Forschungszeitweig der Epigenetik befasst sich mit der Frage, wie die Ausprägung der Gene aktiviert oder verhindert wird). Die Gene sind nichts Absolutes, sondern eine Art Plan, der zur Ausführung kommen kann oder auch nicht. Selbst im Erwachsenenalter kann die Ausprägung der Gene erheblich durch das umgebende Milieu beeinflusst werden. Neuere Forschungen, die in Wisconsin im Labor von Richard Davidson unter Mitwirkung der spanischen Genetikerin Perla Kaliman durchgeführt worden sind, zeigen, dass die Meditation über die altruistische Liebe und das Mitgefühl wichtige epigenetische Modifikationen bewirken kann.<sup>9</sup> Hier zeichnet sich die Möglichkeit einer epigenetischen Veränderung des Individuums ab, die nicht durch Umwelteinflüsse, sondern durch gewolltes Training bedingt ist, mittels dessen grundlegende menschliche Qualitäten gefördert werden sollen.

## II. Von der Empathie zum Mitgefühl in einem neurowissenschaftlichen Labor

2007 war ich Mitarbeiter und Testperson in einem Forschungsprogramm über Empathie, das die Neurowissenschaftlerin Tania Singer, Leiterin der Abteilung für soziale Neurowissenschaft am Max-Planck-Institut in Leipzig, durchführte. Tania bat mich, ein kraftvolles Empathiegefühl zu erzeugen, indem ich mir Menschen vorstellte, die große Schmerzen litten. Sie verwendete eine neue fMRT-Technik, die den Vorteil hat, dass sie die Aktivitätsveränderungen des Gehirns in Echtzeit abbildet (rt-fMRT). Das Protokoll für diese Art von Experiment sah vor, dass der Meditierende – also ich selbst – zwischen Phasen, in denen er einen besonderen mentalen Zustand (in diesem Fall Empathie) erzeugt, und Momenten abwechselt, in denen er seinen Geist in einem neutralen Zustand entspannt, ohne an etwas Bestimmtes zu denken oder eine Meditationsmethode anzuwenden.

In der Pause nach einer ersten Reihe von Meditationsphasen fragte mich Tania: »Was machst du? Das hat nicht die geringste Ähnlichkeit mit dem, was wir normalerweise beobachten, wenn Menschen gegenüber dem Leid von anderen Empathie empfinden.« Ich erklärte ihr kurz, dass ich über das bedingungslose Mitgefühl meditiert und mich bemüht hätte, ein kraftvolles Gefühl der Liebe und Güte gegenüber leidenden Menschen, aber auch gegenüber allen fühlenden Wesen zu empfinden.

Die komplette Analyse der Daten, die im Anschluss durchgeführt wurde, bestätigte, dass die Meditation über das Mitgefühl ganz andere zerebrale Netz-

werke aktivierte als die Empathie, mit der Tania sich schon seit Jahren befasste. Genauer gesagt zeigen bei einer empathischen Reaktion zwei Gehirnnareale, die anteriore Insula und der zinguläre Kortex, starke Aktivität, und diese Aktivität korreliert mit einer negativen Schmerzerfahrung.<sup>10</sup>

Als ich mit der Meditation über die altruistische Liebe und das Mitgefühl begann, stellte Tania fest, dass ganz andere zerebrale Netzwerke aktiv waren. Während der Meditation über das Mitgefühl war das Netzwerk, das mit negativen Emotionen und Verzweiflung zusammenhängt, inaktiv; aktiv waren hingegen gewisse Hirnnareale, die traditionell mit positiven Emotionen wie z. B. der Mutterliebe in Verbindung gebracht werden.<sup>11</sup>

Daraus entstand die Idee, diese Unterschiede zu erforschen, um den empathischen Gleichklang mit dem Schmerz des anderen und das angesichts seines Leidens empfundene Mitgefühl klarer auseinanderhalten zu können. Wir wussten, dass der empathische Gleichklang mit dem Schmerz, wenn er häufiger wiederholt wird, zu emotionaler Erschöpfung und Verzweiflung führen kann. Krankenschwestern, Pfleger und Ärzte, die ständig mit schwerstleidenden Patienten zu tun haben, kennen dieses Phänomen, das im englischsprachigen Raum als Burn-out bezeichnet wird. Im Französischen sagen wir *épuisement émotionnel* oder *fatigue de la compassion* dazu: »emotionale Erschöpfung« oder »Mitgefühlsmüdigkeit«. An Burn-out erkranken vor allem Menschen, die, wie Angehörige des Pflegepersonals oder Sozialarbeiter, täglich mit dem Leid anderer konfrontiert werden. In den Vereinigten Staaten leiden einer Studie zufolge 60 Prozent des Pflegepersonals an Burn-out oder haben daran gelitten, und ein Drittel ist so stark betroffen, dass sie ihre Tätigkeit vorübergehend aufgeben müssen.<sup>12</sup>

Im Lauf der Diskussionen mit Tania und ihren Mitarbeiterinnen stellten wir fest, dass das Mitgefühl und die altruistische Liebe mit positiven Emotionen verknüpft waren. Das brachte uns auf die Idee, dass Burn-out in Wirklichkeit keine Mitgefühlsmüdigkeit sondern eine »Empathiemüdigkeit« ist. Mitgefühl nämlich führt keineswegs zu Verzweiflung und Entmutigung, sondern stärkt unsere Seelenkraft, unser inneres Gleichgewicht und unsere mutige und liebevolle Entschlossenheit, den Leidenden zu helfen. Unserer Ansicht nach erzeugen Liebe und Mitgefühl weder Müdigkeit noch Abnutzung, sondern helfen im Gegenteil, diese zu überwinden oder, wenn sie plötzlich eintreten, ihre Folgen zu mildern.<sup>13</sup>

Wenn ein meditierender Buddhist sich im Mitgefühl übt, denkt er zunächst über das Leid, das die Lebewesen heimsucht, und über seine Ursachen nach. Hierzu stellt er sich diese unterschiedlichen Formen der Not so realistisch wie möglich und solange vor, bis sie ihm unerträglich werden. Mit dieser empathischen Vorgehensweise soll ein tiefer Wunsch erzeugt werden, diesem Leid abzuhelpen. Doch da dieser Wunsch allein nicht ausreicht, muss man die Entschlossenheit kultivieren, alles zu tun, damit dieses Leid gelindert wird. So wird der Meditierende dazu gebracht, über die tieferen Ursachen des Leidens nachzudenken: etwa die Unwissenheit, die die Wahrnehmung der Realität entstellt, oder Geistesgifte wie Hass, Gier-Anhaftung und Eifersucht, die immer nur neue Leiden hervorbringen. Dieser Prozess bringt sodann eine gesteigerte Bereitschaft gegenüber den anderen und den Willen hervor, zu ihrem Wohl zu handeln.

☐ Dieses Mitgefühlstraining geht Hand in Hand mit dem Training der altruistischen Liebe. Um diese Liebe zu kultivieren, stellt sich der Meditierende zunächst ein Lebewesen vor, für das er grenzenloses Wohlwollen empfindet. Sodann bemüht er sich, dieses Wohlwollen nach und nach auf alle Lebewesen auszudehnen – ähnlich wie eine Sonne, die unterschiedslos alles bescheint und erhellt, was innerhalb ihrer Reichweite liegt.

☐ Diese drei Dimensionen – die Liebe zum anderen, die Empathie (Gleichklang mit dem Leid des anderen) und das Mitgefühl – sind auf natürliche Weise miteinander verbunden. Die Empathie manifestiert sich im Zentrum der altruistischen Liebe, wenn man mit den Leiden der Lebewesen konfrontiert wird, und diese Konfrontation erzeugt Mitgefühl (also den Wunsch, diesen Leiden und ihren Ursachen abzuhelpfen). Die altruistische Liebe geht durch das Prisma der Empathie hindurch und wird so zum Mitgefühl.

### **III. Unser Veränderungspotential nutzen**

Im Licht dieser vorbereitenden Forschungen scheint es mithin logisch, Menschen, die von Berufs wegen täglich mit Leidenden zu tun haben, in altruistischer Liebe und Mitgefühl zu trainieren. Ein solches Training würde auch den Verwandten (Eltern, Kindern, Partnern) helfen, die sich um Kranke oder um Menschen mit Behinderung kümmern. Die altruistische Liebe schafft in uns einen positiven Raum, der als Gegenmittel gegen die empathische Verzweiflung dient und verhindert, dass der affektive Gleichklang so stark wird, dass er lähmt und die für den Burn-out typische emotionale Erschöpfung hervorruft. Ohne den Beitrag der Liebe und des Mitgefühls ist die Empathie, wenn man sie sich selbst überlässt, wie eine elektrische Pumpe, in der kein Wasser mehr zirkuliert: Sie wird sehr bald heiß laufen und in Brand geraten. Die Empathie muss also in den sehr viel größeren, weiteren Raum der altruistischen Liebe überführt werden. Wichtig ist zudem, dass man auch den kognitiven Aspekt des Mitgefühls oder, anders ausgedrückt, die Einsicht in die verschiedenen Ebenen des Leidens und seine sichtbaren oder verborgenen Gründe in Betracht zieht. Dann wird es uns möglich sein, uns in den Dienst der anderen zu stellen und ihnen auf wirkungsvolle Weise zu helfen, ohne dadurch unsere seelische Kraft, unser Wohlwollen und unseren inneren Frieden zu gefährden.

☐ Wir halten es nicht für abwegig, dass wir Jahre damit verbringen, gehen, lesen und schreiben zu lernen und uns die Grundlagen unseres Berufs anzueignen. Wir bringen Stunden damit zu, uns körperlich in Form zu bringen, und fahren womöglich Kilometer um Kilometer auf einem Fahrrad, das in unserer Wohnung steht und uns nirgendwohin bringt. Um eine wie auch immer geartete Aufgabe zu erledigen, müssen wir ein Minimum an Interesse oder Begeisterung aufbringen, und dieses Interesse rührt daher, dass uns der Nutzen bewusst ist, den wir aus dieser Tätigkeit ziehen.

☐ Warum sollte unser Geist sich dieser Logik entziehen und sich ohne die geringste Anstrengung verändern, einfach nur weil wir es so wollen? Das wäre

ebenso unsinnig wie die Vorstellung, um ein Klavierkonzert von Mozart spielen zu können, würde es genügen, hin und wieder ein wenig auf den Tasten herumzuklimpern.

Wir alle sind eine Mischung aus Schatten und Licht, aus Vorzügen und Mängeln. Unser Geist kann unser bester Freund, aber auch unser schlimmster Feind sein. Doch diese Tatsache ist weder optimal noch unausweichlich. Jeder von uns verfügt über das notwendige Potential, um sich von mentalen Zuständen zu befreien, die unser eigenes Leid und das der anderen perpetuieren, und so den inneren Frieden zu finden und zum Wohl des anderen beizutragen. Doch der Wunsch allein genügt nicht. Man muss seinen Geist trainieren.

Wir verwenden viel Energie darauf, die äußeren Bedingungen unseres Daseins zu verbessern, doch letzten Endes ist es immer unser Geist, der die Welt erfährt und diese Erfahrung als Wohlergehen oder als Leid deutet. Wenn wir unsere Wahrnehmung der Dinge verändern, verändern wir die Qualität unseres Lebens. Und diese Veränderung resultiert in einem geistigen Training, das Meditation genannt wird.

## **Schlussbemerkung: Rückkehr zur kontemplativen Erfahrung**

Im Buddhismus heißt »meditieren« so viel wie »kultivieren« oder »sich vertraut machen« – nämlich mit einer neuen Weise zu sein, seine Gedanken zu richten und die Welt wahrzunehmen. Um dies zu tun, bedient sich die buddhistische Introspektion zweier Methoden: einer analytischen und einer kontemplativen. Die Analyse besteht darin, die Beschaffenheit der Wirklichkeit zu überprüfen, die wesentlich von Interdependenz und Nichtbeständigkeit geprägt ist, und die näheren Umstände unseres eigenen Leids und des Leids, das wir anderen zufügen, ehrlich zu bewerten.

Die kontemplative Herangehensweise besteht darin, unser Augenmerk nach innen zu richten und hinter dem Schleier der Gedanken und Begriffe die Natur des »reinen Bewusstseins« zu betrachten, jener grundlegenden Fähigkeit des »Erkennens«, die in der Abwesenheit mentaler Konstruktionen und Denkbjekte liegt.

Wenn der Meditierende das Labor der Neurowissenschaften verlassen hat und in seine Abgeschiedenheit zurückkehrt, hat er nur noch die Aufgabe, seine spirituelle Erfahrung zu vertiefen. Niemand kann dies an seiner Stelle tun, und er ist der Einzige, der in den Spiegel seines eigenen Bewusstseins sieht. Dann ist kein EEG oder fMRT mehr von Nöten: Der Kontemplative ist im Herzen der reinen Erfahrung, und nur ein qualifizierter spiritueller Lehrmeister kann ihn noch weiter führen auf seinem Weg zur Erleuchtung. Wie Nyendrak Lungrig Nyima, ein tibetischer Meister des 19. Jahrhunderts, schreibt:

*»Die Natur des Geistes übersteigt die Begriffe*

*Von Dasein und Nicht-Dasein, von Ewigkeit und von Nichts:*

*Dieser Natur gibt man den einfachen Namen »absoluter Raum«.*

*Dieser Raum, vollkommen rein von sich selbst,  
Dieser makellose Himmel, leer und hell, ohne Mitte und ohne Rand,  
Befindet sich schon immer im Herzen jedes Wesens,  
Das »Gesicht« verborgen hinter dem vergänglichen Schleier  
der mentalen Konstruktionen.*

*Schwierig ist es, der beständigen Verkettung der Gedanken  
Gewaltsam ein Ende zu setzen,  
Doch wenn sie plötzlich da sind und man ihre Natur erkennt,  
Dann haben die Gedanken keine andere Wahl,  
Als sich in ihrer eigenen Sphäre zu befreien. [...]  
Obwohl es dort nichts zu »meditieren« gibt,  
Bleib in der Achtsamkeit, lass dich nicht zerstreuen,  
Gewöhne dich daran – ohne irgendetwas zu verändern –,  
wie die Dinge sich von sich aus darstellen,  
Die uranfängliche Weisheit, von sich aus hell, wird von innen her aufsteigen. [...]  
Der Raum der großen unwandelbaren Leere  
Und die einfache Helligkeit der ununterbrochenen erwachten Gegenwart  
Sind schon immer untrennbar.  
Du musst dieses Wesentliche,  
Das in dir ist, selbst erfahren:  
Niemand kann dies an deiner Stelle tun.«<sup>14</sup>*

Aus dem Französischen übersetzt von Gabriele Stein

## **Anmerkungen**

---

1 Shantideva, *Bodhicaryāvatāra*. La Marche vers l'Eveil, Padmakara 2008, IX, 2.

2 Dilgo Khyentsé Rinpotché, *Le Trésor du coeur des êtres éveillés*, Paris 1997 (dt.: Dilgo Khyentse: *Das Herzjuwel der Erleuchteten. Die Übung von Sicht, Meditation und Verhalten*, Berlin <sup>2</sup>1996).

3 Aus diesen Gesprächen ist ein Buch entstanden: Daniel Goleman, *Destructive Emotions: How Can We Overcome Them. A Scientific Dialogue with the Dalai Lama*, New York 2003.

4 Der erste dieser Artikel war der Beitrag von Antoine Lutz u. a., *Long-term Meditators Self-induce High-amplitude Gamma Synchrony During Mental Practice*, in: *Proceedings of the National Academy of Science* 101 (2004/46), 16369–16373. Einen breiteren Überblick über diese Studien bieten Matthieu Ricard u. a., *Méditation: comment elle modifie le cerveau. Ses bienfaits vus au scanner*, in: *Pour la science* 448: Comment la méditation modifie le cerveau (Februar 2015); außerdem Matthieu Ricard, *Plaidoyer pour l'altruisme*, Paris 2013, Kap. 4 und 21.

5 MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), »Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion«, ist ein auf einer buddhistischen Meditation basierendes weltliches Training der Achtsamkeitsmeditation, das Jon Kabat-Zinn seit mehr als 20 Jahren an US-amerikanischen Kliniken entwickelt und das derzeit erfolgreich in über 200 Krankenhäusern angewendet wird, um postoperative und durch Krebs und andere schwere Erkrankungen bedingte Schmerzen zu lindern. Vgl. J. Kabat-Zinn u. a., *The Clinical Use of Mind-*

*fulness Meditation for the Self-Regulation of Chronic Pain*, in: *Journal of Behavioral Medicine* 8 (1985), 163–190.

**6** Die wichtigsten Hinweise zu diesen Arbeiten – insbesondere der von Linda Carlson (Universität Calgary), John Teasdale (Cambridge) und Zindel Segal (Universität Toronto) – sind zusammengestellt in: Matthieu Ricard, *L'art de la méditation*, Paris 2008.

**7** Antoine Lutz u. a., *Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction*, in: Philip David Zelazo u. a. (Hg.), *The Cambridge Handbook of Consciousness*, Cambridge 2007, Kap. 19, 497–549.

**8** Yongey Mingyur Rinpoche, *Le bonheur de la méditation*, Paris 2008.

**9** Natürlich geht es hier nicht darum, bei den Meditierenden neuronale Proben zu entnehmen: Die epigenetischen Veränderungen lassen sich auch in den Blutzellen beobachten, und man hat an den Zellen Verstorbener nachgewiesen, dass diesen Veränderungen ähnliche Veränderungen der Neuronen im Gehirn entsprechen. Studien über die epigenetischen Auswirkungen der Meditation über die altruistische Liebe werden auch im Labor von Barbara Fredrickson durchgeführt.

**10** Eine Überblicksdarstellung der 32 Studien zur Empathie angesichts von Schmerzen bieten Claus Lamm u. a., *Meta-analytic evidence for common and distinct neural networks associated with directly experienced pain and empathy for pain*, in: *Neuroimage* 54/3 (2011), 2492–2502.

**11** Die Steigerung der positiven Reaktion durch das Mitgefühl wird auf die Aktivierung eines zerebralen Netzwerks zurückgeführt, das den mittleren orbitofrontalen Kortex, das ventrale Striatum, das ventrale Tegmentum, den Nucleus des Hirnstamms, den Nucleus accumbens, die mediale Insula, das Pallidum und das Putamen und damit dieselben Hirnareale umfasst, die zuvor im Zusammenhang mit Liebe (insbesondere Mutterliebe) und Gefühlen von Zugehörigkeit und Dankbarkeit beobachtet werden konnten. Im Fall der Empathie sind es die anteriore Insula und der mediale zinguläre Kortex. Vgl. Olga Klimecki u. a., *Empathy versus compassion – Lessons 1st and 3rd person methods*, in: Tania Singer – Matthias Bolz (Hg.), *Compassion: Bridging Practice and Science*, Leipzig 2013.

**12** J. S. Felton, *Burnout as a Clinical Entity – Its Importance in Health Care Workers*, in: *Occupational medicine*, 48/4 (1998), 237–250.

**13** Zur neuronalen Unterscheidung zwischen Mitgefühl und Empathiemüdigkeit vgl. Olga Klimecki – Tania Singer, *Empathic Distress Fatigue Rather Than Compassion Fatigue? Integrating Findings from Empathy Research in Psychology and Social Neuroscience*, in: Barbara Oakley u. a. (Hg.), *Pathological Altruism*, Oxford 2011, 368–383.

**14** Auszug aus Matthieu Ricard, *Chemins spirituels. Petite anthologie des plus beaux textes tibétains*, Paris 2010.

## Der Autor

---

**Matthieu Ricard**, geb. 1946 in Frankreich, erhielt 1972 einen Dokortitel in Zellgenetik am Institut Pasteurobtient. Bald darauf ließ er sich im Himalaya nieder und wurde buddhistischer Mönch. Seit 1989 ist er der Übersetzer des Dalai Lama ins Französische und übersetzte auch Texte tibetanischer Meister (Dilgo Khyentse, Shabkar). Er ist Fotograf, Schriftsteller, Forscher, Conferencier. Veröffentlichungen u. a.: *Le moine et le philosophe* (1997); *L'infini dans la paume de la main* (zus. mit dem Astrophysiker Trinh Xuan Thuan, 2000), *Plaidoyer pour l'altruisme* (2013). Website: [www.matthieuricard.org](http://www.matthieuricard.org). Anschrift: Shechen Tennyi Dargyeling Monastery, P.O. Box 136, Mahankal Road, Mahankal, Baudanath, Kathmandu, Nepal. E-Mail: [monastery.nepal@shechen.org](mailto:monastery.nepal@shechen.org).

---