

HEYNE <

Das Buch

Die Kernaussage des Buddhismus ist eine einfache Behauptung: Der Grund, aus dem wir leiden – und weshalb wir anderen Menschen Leid zufügen – ist, dass wir die wahre Wirklichkeit nicht klar sehen und deshalb in einer illusionären Vorstellung von der Welt leben. Im Herzen der buddhistischen Meditationspraxis findet sich ein radikales Versprechen: Wir können lernen, diese Illusion zu durchschauen, sie zu überwinden und auf der Grundlage einer unverzerrten Sicht der Realität zu Gelassenheit, innerer Freiheit und tiefem Glück zu finden.

Der Autor

ROBERT WRIGHT ist Journalist und Autor mehrerer Sachbuch-Bestseller. Er studierte Soziobiologie und schreibt vor allem über die Schnittstellen zwischen moderner Wissenschaft, Philosophie und Religion. Seine Bestseller erhielten Auszeichnungen und wurden in 13 Sprachen übersetzt. Er schreibt u.a. für die New York Times, Washington Post und Financial Times. Neben seiner Tätigkeit als Autor gibt Wright Vorlesungen an der Princeton University über die Verbindung zwischen Psychologie und Buddhismus.

www.robertwright.com

Robert Wright

Buddhismus wirkt

Wie Meditation, Achtsamkeit und
buddhistische Praxis Ihr Leben positiv
verändern

Aus dem amerikanischen Englisch übersetzt
von Stephan Schuhmacher

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Das Buch erschien im Hardcover unter dem
Titel »Warum Buddhismus wirkt«.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen
sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die
Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art,
die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen
Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften
Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche
oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC®-N001967

Taschenbucherstausgabe 07/2021

Copyright © 2018 der deutschsprachigen Ausgabe
by Lotos Verlag München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Copyright © 2021 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.
Redaktion: Ralf Lay
Umschlaggestaltung: Guter Punkt GmbH & Co. KG, München
unter Verwendung eines Motivs von © Dinkoobraz/ Getty Images
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-453-70403-9

www.heyne.de

Für Terri, Mike, Becki und Linda

Inhalt

<i>Eine Anmerkung für die Leser</i>	11
1. Die rote Pille schlucken	13
2. Die Paradoxe der Meditation	31
3. Wann sind Gefühle Illusionen?	46
4. Glückseligkeit, Ekstase und wichtigere Gründe zu meditieren	68
5. Die angebliche Nichtexistenz des Ich	86
6. Ihr Geschäftsführer ist spurlos verschwunden	108
7. Die mentalen Module, die Ihr Leben bestimmen ..	129
8. Wie Gedanken sich selbst denken	147
9. »Selbst«-Kontrolle	168
10. Begegnungen mit dem Formlosen	195
11. Die gute Seite der Leere	209
12. Eine Welt ohne Unkraut	233
13. Als ob, wow, alles eins ist (bestenfalls)	260
14. Nirwana in einer Nussschale	289
15. Ist die Erleuchtung erleuchtend?	301
16. Meditation und die unsichtbare Ordnung	328

ANHANG

<i>Eine Liste buddhistischer Wahrheiten</i>	357
<i>Eine Anmerkung zur Terminologie</i>	366
<i>Dank</i>	369
<i>Literatur</i>	374
<i>Anmerkungen</i>	385
<i>Personen- und Sachregister</i>	409

Der Dichter: Sag doch, ehe du gehst: Worunter littest du am meisten hier unten?

Die Tochter: Darunter – da zu sein; zu fühlen, wie mein Gesicht durch ein Auge geschwächt, wie mein Gehör durch ein Ohr abgestumpft wird und wie mein Gedanke, mein luftiger lichter Gedanke, an die Labyrinthe der Fettwindungen gebunden ist. Du hast ja ein Gehirn gesehen – welche Umwege, welche Schleichwege ...

August Strindberg, *Ein Traumspiel*,
verdeutschte von Emil Schering

Eine Anmerkung für die Leser

Ein Buch mit einem Titel wie »Warum Buddhismus wirkt« sollte irgendwo eine wohlbedachte Rechtfertigung enthalten. Am besten, wir erledigen das sogleich:

1. Ich schreibe hier nicht über die »übernatürlichen« oder eher exotisch-metaphysischen Bereiche des Buddhismus – zum Beispiel die Reinkarnation –, vielmehr über seine lebensnahen Teile: Ideen, die offensichtlich in den Bereich der modernen Psychologie und Philosophie gehören. Allerdings schreibe ich tatsächlich über einige ziemlich außergewöhnliche, ja sogar radikale Behauptungen des Buddhismus: Behauptungen, die Ihre Sicht der Welt und Ihrer selbst revolutionieren könnten, sofern Sie sie ernst nehmen. Dieses Buch will Sie dazu bringen, diese Behauptungen ernst zu nehmen.
2. Ich bin mir natürlich bewusst, dass es nicht einen einzigen Buddhismus gibt, vielmehr existieren verschiedene buddhistische Traditionen, die sich im Hinblick auf alle möglichen Lehren unterscheiden. Aber dieses Buch konzentriert sich auf eine Art »gemeinsamen Kern« – grundlegende Ideen, die man in allen wichtigen buddhistischen Traditionen findet, selbst wenn sie in unterschiedlichem Maße betont werden und in verschiedenen Traditionen vielleicht unterschiedliche Formen angenommen haben.
3. Ich werde nicht auf die äußerst subtilen Details der buddhistischen Psychologie und Philosophie eingehen. So geht zum Beispiel der *Abhidhamma Pitaka*, eine Sammlung früherer buddhistischer Texte, davon aus, dass es 89 Arten von Bewusstsein gibt, darunter zwölf, die unheilsam sind. Es mag Sie beru-

- higen, zu hören, dass dieses Buch keine Zeit darauf verwenden wird, diese Behauptung zu verifizieren.
4. Mir ist klar, dass »wahr« ein verfängliches Wort und die Wahrheit von irgendetwas zu behaupten – und ganz gewiss von tiefgründigen Ideen in der Philosophie oder Psychologie – eine heikle Angelegenheit ist. In der Tat ist eine der großen Lektionen, die der Buddhismus uns erteilt, dass wir uns vor der Intuition hüten müssen, unsere gewöhnliche Weise, die Welt wahrzunehmen, würde uns die Wahrheit über sie vermitteln. Einige frühe buddhistische Schriften gehen sogar so weit, infrage zu stellen, ob es so etwas wie die »Wahrheit« letztlich überhaupt gibt. Andererseits führt der Buddha in seiner berühmtesten Unterweisung etwas aus, was allgemein die »Vier Edlen Wahrheiten« genannt wird. Es ist also nicht so, als hätte das Wort »wahr« in Diskussionen des buddhistischen Denkens nichts verloren. Auf jeden Fall werde ich versuchen, mit angemessener Demut und Nuanciertheit vorzugehen, wenn ich meine Argumente dafür entwickle, dass die buddhistische Diagnose der menschlichen Befindlichkeit grundlegend zutreffend ist und dass die entsprechenden Empfehlungen des Buddhismus zutiefst gültig und von dringlicher Wichtigkeit sind.
 5. Zu behaupten, dass die Kernideen des Buddhismus gültig sind, sagt nicht unbedingt irgendetwas über andere spirituelle oder philosophische Traditionen aus. Es wird manchmal eine logische Spannung zwischen einer buddhistischen Idee und einer Idee in einer anderen Tradition geben, aber oft wird das nicht der Fall sein. Der Dalai Lama hat gesagt: »Versuchen Sie das, was Sie vom Buddhismus lernen, nicht dazu zu benutzen, ein besserer Buddhist zu werden; benutzen Sie es, um ein besserer ›Was auch immer Sie schon sind‹ zu werden.«

Robert Wright



Die rote Pille schlucken

Auf die Gefahr hin, die menschliche Befindlichkeit über Gebühr zu dramatisieren: Haben Sie den Film »Matrix« gesehen?

Seine Hauptperson ist ein junger Mann namens Neo (dargestellt von Keanu Reeves), der entdeckt, dass er in einer Traumwelt gelebt hat. Das Leben, das er zu führen glaubte, war tatsächlich nur eine raffinierte Halluzination. Er lebte diese Halluzination, ohne darum zu wissen, dass sein tatsächlicher physischer Körper sich in einer klebrigen, sarggroßen Kapsel befand – eine unter vielen Kapseln in Reihen über Reihen von Kapseln, die alle ein Menschenwesen enthielten, das in einen Traum versunken war. Die Menschheit hatte vor langer Zeit einen Krieg gegen die von ihr selbst erschaffenen Maschinen mit künstlicher Intelligenz verloren. Die Maschinen nutzten die Menschen nun zur Energiegewinnung und hatten ihnen zur Ruhigstellung ein Traumleben gegeben.

In der berühmten »Rote-Pille«-Szene des Films wird Neo vor die Wahl gestellt, weiterhin eine Illusion zu leben oder zur Wirklichkeit zu erwachen. Neo wurde von »Rebellen« kontaktiert, die in seinen Traum eingetreten sind (oder, um es genau zu sagen, deren Avatare in seinen Traum eingedrungen sind). Ihr Anführer Morpheus (gespielt von Laurence Fishburne) erklärt

Neo die Situation: »Du wurdest wie alle in die Sklaverei geboren. Du lebst in einem Gefängnis, das du weder anfassen noch riechen kannst, einem Gefängnis für deinen Verstand.« Das Gefängnis wird »die Matrix« genannt. »Dummerweise ist es schwer, jemandem zu erklären, was die Matrix ist. Jeder muss sie selbst erleben.« Er bietet Neo zwei Pillen an, eine rote und eine blaue. Neo kann die blaue Pille einnehmen und in seine Traumwelt zurückkehren, oder er kann die rote Pille nehmen und den Schleier der Illusion durchbrechen. Neo entscheidet sich für die rote Pille.

Das ist eine ziemlich schwerwiegende Entscheidung: ein Leben der Verblendung und Gefangenschaft oder ein Leben der Einsicht und Freiheit. Es ist in der Tat eine dermaßen dramatische Wahl, dass man glauben möchte, so etwas sei zwar genau richtig für einen Hollywoodfilm, die Entscheidungen, die wir tatsächlich darüber treffen müssen, wie wir unser Leben führen wollen, seien aber weniger bedeutungsschwer und viel prosaischer. Doch als dieser Film in die Kinos kam, versinnbildlichte er für viele Menschen eine Entscheidung, die sie tatsächlich selbst getroffen hatten.

Die Menschen, an die ich denke, könnte man »westliche Buddhisten« nennen, Leute in den Vereinigten Staaten und anderen westlichen Ländern, die zum größten Teil nicht als Buddhisten aufgewachsen sind, die sich aber irgendwann für den Buddhismus entschieden haben. Sie übernahmen zumindest eine *Version* dieser Religion, die man einiger der übernatürlichen Elemente entkleidet hatte, welche sich typischerweise im asiatischen Buddhismus finden, wie etwa der Glaube an die Reinkarnation und an verschiedene Gottheiten. Dieser westliche Buddhismus konzentriert sich auf einen Teil der buddhistischen Praxis, der in Asien eher unter Mönchen als unter Laien verbreitet ist: Meditation zusammen mit der Versenkung in buddhistische Philosophie. (Zwei der am meisten verbreiteten Vor-

stellungen vom Buddhismus im Westen – dass er atheistisch sei und um Meditation kreise – sind falsch. Die meisten asiatischen Buddhisten glauben tatsächlich an Götter, wenn auch nicht an einen allmächtigen Schöpfergott, und sie meditieren auch nicht.)

Diese westlichen Buddhisten waren, bereits lange bevor sie den Film »Matrix« gesehen hatten, zu der Überzeugung gelangt, dass die Welt, wie sie sie einst gesehen hatten, eine Art von Illusion war – nicht durch und durch eine Halluzination, aber ein stark verzerrtes Bild der Realität, das wiederum ihre Lebensweise verzerrt hatte, und zwar mit schwerwiegenden Konsequenzen für sie und ihre Mitmenschen. Sie hatten das Gefühl, dass sie die Dinge dank der Meditation und der buddhistischen Philosophie jetzt klarer sahen. Für diese Menschen war »Matrix« eine angemessene Allegorie für die Verwandlung, die sie durchgemacht hatten, und sie betrachteten den Film als einen »Dharma-Film«. Das Wort »Dharma« hat mehrere Bedeutungen; es bezeichnet unter anderem die Lehren Buddhas und den Pfad, den Buddhisten diesen Unterweisungen entsprechend einschlagen sollten. Im Kielwasser von »Matrix« wurde die Metapher »Ich habe die rote Pille geschluckt« für viele ein neuer Ausdruck für »Ich folge dem Weg des Dharma«.

Ich habe »Matrix« im Jahr 1999 gesehen, gleich nachdem der Film in die Kinos gekommen war; und einige Monate später erfuhr ich, dass ich in einer gewissen Verbindung damit stand. Die Wachowski-Geschwister, verantwortlich für Drehbuch und Regie des Films, hatten Keanu Reeves zur Vorbereitung auf die Rolle von Neo drei Bücher zu lesen gegeben. Eines davon war *Diesseits von Gut und Böse*,¹ das ich einige Jahre zuvor geschrieben hatte.

Ich bin mir nicht sicher, welche Art von Verbindung die Regisseure zwischen meinem Buch und »Matrix« gesehen haben. Aber ich weiß, welche Verbindung ich sehe. Die Evolutionspsy-

chologie lässt sich auf unterschiedliche Weise beschreiben; ich habe sie in meinem Buch folgendermaßen interpretiert: Es ist die Wissenschaft davon, wie das menschliche Gehirn von der natürlichen Selektion dazu konzipiert wurde, uns in die Irre zu führen, uns sogar zu versklaven.

Verstehen Sie mich nicht falsch: Die natürliche Selektion hat ihre Vorteile, und ich bin lieber von ihr geschaffen als überhaupt nicht existent – was, soweit ich sehen kann, die beiden Optionen sind, die uns dieses Universum bietet. Ein Produkt der Evolution zu sein bedeutet allerdings keineswegs, dass diese Evolution *ganz und gar* eine Geschichte der Versklavung und Verblendung war. Unser entwickeltes Gehirn befähigt uns in vieler Hinsicht und segnet uns oft mit einer grundlegend zutreffenden Sicht der Realität.

Und trotzdem: Der natürlichen Selektion geht es letztlich nur um eine einzige Angelegenheit (oder vielleicht sollte ich besser sagen: Sie »funktioniert« nur zu einem Zweck, denn die natürliche Selektion ist bloß ein blinder Prozess, kein bewusster Gestalter). Und diese eine Sache ist, unsere Gene an die nächste Generation weiterzugeben. Genetisch bedingte Züge, die in der Vergangenheit zur genetischen Fortpflanzung beigetragen hatten, blühten und gediehen, während andere Züge, die dies nicht leisteten, auf der Strecke geblieben sind. Und zu den Zügen, die diesen Test überlebt haben, gehörten mentale Züge – Strukturen und Algorithmen, die in unser Gehirn eingebaut sind und unsere Alltagserfahrung formen. Wenn Sie also die Frage stellen: »Welche Art von Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühlen leiten uns in unserem täglichen Leben?«, so ist die Antwort auf der grundlegenden Ebene nicht: »Die Art von Gedanken und Gefühlen und Wahrnehmungen, die uns ein zutreffendes Bild der Realität vermittelt.« Nein, auf der *grundlegendsten* Ebene ist die Antwort: »Die Art von Gedanken, Gefühlen und Wahrnehmungen, die unseren Vorfahren geholfen hat, ihre Gene an die

nächste Generation weiterzugeben.« Ob diese Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen uns eine wahre Sicht der Realität vermitteln, ist im Grunde unwichtig. Und das führt dazu, dass sie es manchmal nicht tun. Unser Gehirn ist dazu konzipiert, uns unter anderem auch irrezuführen.

Nicht, dass daran irgendetwas schlecht wäre! Einige meiner glücklichsten Momente ergaben sich aus einer Illusion – zum Beispiel dem Glauben, dass die Zahnfee mir einen Besuch abstatten würde, nachdem ich einen Zahn verloren hatte. Aber Illusionen können auch schlechte Erfahrungen hervorbringen. Und ich meine damit nicht nur Momente, die im Rückblick offensichtlich eine Illusion waren, wie schreckliche Albträume. Ich meine auch Momente, die Sie vielleicht nicht für verblendet halten, wie etwa nachts mit Angst wach zu liegen. Oder sich Tag für Tag hoffnungslos, ja sogar deprimiert zu fühlen. Oder vielleicht Wutanfälle gegenüber anderen Menschen zu haben, Ausbrüche, die sich für einen Moment vielleicht tatsächlich gut anfühlen, die aber langsam Ihren Charakter zersetzen. Oder das Gefühl von Affronts gegenüber sich selbst. Oder ein Gefühl von Gier, das Gefühl eines Zwangs, etwas in einem Ausmaß zu konsumieren, das weit über die Sorge für unser Wohlergehen hinausgeht. Auch wenn Emotionen wie Angst, Verzweiflung, Hass und Gier nicht auf die gleiche Weise illusionär sind wie ein Albtraum, werden Sie, wenn Sie gründlich darüber nachdenken, doch herausfinden, dass sie Elemente der Verblendung enthalten, ohne die es Ihnen besserginge.

Und wenn Sie denken, *Ihnen* würde es bessergehen ohne diese Emotionen, dann stellen Sie sich einmal vor, wie es der ganzen *Welt* gehen könnte. Schließlich können Gefühle wie Verzweiflung, Hass und Gier Kriege und Gräueltaten fördern. Sollte das, was ich sage, also wahr sein – wenn diese grundlegenden Quellen menschlichen Leidens und menschlicher Grausamkeit tatsächlich zum großen Teil ein Produkt von Verblendung

sind –, dann ist es allemal sinnvoll, diese Verblendung ans Licht zu holen.

Das hört sich logisch an, nicht wahr? Aber hier gibt es ein Problem, das mir, schon bald nachdem ich mein Buch geschrieben hatte, langsam deutlich wurde: Der genaue Wert der Enttarnung einer Illusion hängt davon ab, welche Art von Licht man darauf wirft. Manchmal hilft ein Verständnis der letztlichen Quelle unseres Leidens an sich noch nicht viel.

Eine alltägliche Verblendung

Nehmen wir ein einfaches, aber grundlegendes Beispiel: Wir essen irgendein Junkfood, fühlen uns kurzfristig befriedigt, und dann, nur Minuten später, empfinden wir eine Art von Absturz und vielleicht Hunger nach mehr Junkfood. Dies ist aus zweierlei Gründen ein gutes Exempel für den Anfang.

Zuerst einmal illustriert es, wie subtil unsere Verblendungen sein können. Nehmen wir der Deutlichkeit halber einmal etwas überzeichnet an, dass Sie sich für den Messias halten oder glauben, fremdländische Geheimagenten hätten sich verschworen, Sie umzubringen – da brächte es nichts, wenn Sie eine Sechserpackung mit Puderzucker bestreuter Donuts äßen. Ähnliches gilt für viele, oft weniger offensichtliche Quellen der Verblendung, die ich in diesem Buch diskutieren werde: Dabei geht es mehr um Illusionen – darum, dass die Dinge nicht genauso sind, wie sie zu sein scheinen – als um eine Verblendung im dramatischeren Sinn dieses Wortes. Dennoch werde ich am Ende des Buches aufgezeigt haben, dass alle diese Illusionen sich zu einer Verzerrung der Realität großen Ausmaßes addieren, einer Irreführung, die so signifikant und folgenreich ist wie eine ausgemachte Verblendung.

Der zweite Grund, warum Junkfood für den Anfang als gutes Beispiel dient, ist, dass es grundlegend für die Lehren Buddhas eingesetzt werden kann. Natürlich gab es vor 2500 Jahren noch

kein Junkfood im heutigen Sinne. Grundlegend für die Dynamik der Lehren Buddhas ist aber die allgemeine Dynamik eines starken Hingezogeneins zu sinnlichem Genuss, der sich schon bald bestenfalls als flüchtig erweist. Eine von Buddhas wichtigsten Botschaften war, dass die Genüsse, die wir suchen, schnell verfliegen und uns nach mehr dürstend zurücklassen. Wir verbringen unsere Zeit damit, nach der nächsten Befriedigung zu suchen – dem nächsten Puderzucker-Donut, der nächsten sexuellen Erfahrung, der nächsten unseren Status erhöhenden Beförderung, dem nächsten Onlinekauf. Doch der Kick verblasst, und was zurückbleibt, ist der Wunsch nach mehr. Der Rolling-Stones-Titel »I can't get no satisfaction« spiegelt nach buddhistischen Kriterien die menschliche Befindlichkeit wider. Auch wenn der Buddha berühmt für die Behauptung ist, das Leben sei von Leiden geprägt, sagen viele Gelehrte, dies sei eine unvollständige Wiedergabe seiner Botschaft und das Wort *dukkha*, das als »Leiden« wiedergegeben wird, wäre in mancher Hinsicht besser als »Unbefriedigtsein« zu übersetzen.

Was genau ist also das Illusorische am Streben nach Donuts, Sex, Konsumgütern oder einer Beförderung? Es gibt unterschiedliche Illusionen, die mit verschiedenen Bestrebungen verbunden sind, aber für den Moment können wir uns auf einen Umstand konzentrieren, der all diese Ziele kennzeichnet: die Überbewertung des Ausmaßes an Glück, das ihr Erreichen oder ihre Umsetzung mit sich bringen wird. Auch das ist an sich nur in einem subtileren Sinn eine Verblendung. Würde ich Sie fragen, ob Sie glauben, dass die nächste Beförderung, die beste Note beim nächsten Examen oder der nächste Donut Ihnen dauerhafte Glückseligkeit brächten, würden Sie das natürlich verneinen. Andererseits verfolgen wir solche Ziele oft mit einer zumindest unausgewogenen Sicht der Zukunft. Wir verwenden mehr Zeit darauf, uns vorzustellen, was die mit der Beförderung verbundene Gehaltserhöhung uns bringen wird, als uns vorzustellen, welche

Kopfschmerzen die Beförderung bereiten kann. Und im Hintergrund mag unausgesprochen die Hoffnung lauern, dass wir uns dann, wenn wir dieses lang ersehnte Ziel erreicht haben, wenn wir auf dem Gipfel angekommen sind, endlich entspannen können oder die Dinge zumindest dauerhaft besser sein werden. Ähnlich ist es, wenn wir diesen Donut vor uns sehen und uns vorstellen, wie gut er schmecken wird, und nicht, wie intensiv es uns nach einem weiteren Donut verlangen wird, kaum dass wir ihn aufgegessen haben, oder wie wir uns ein bisschen müde oder nervös wiederfinden, sobald der Zuckerkick vergeht.

Warum Genuss nachlässt

Um zu erklären, warum diese Art von Verzerrung in die menschliche Erwartungshaltung eingearbeitet ist, braucht es einen Evolutionsbiologen oder zumindest jemanden, der bereit ist, etwas Zeit auf das Nachdenken darüber zu verwenden, wie die Evolution funktioniert.

Hier ist die grundlegende Logik. Wir sind durch die natürliche Selektion dazu »konzipiert«, gewisse Verhaltensweisen auszuführen, die unseren Vorfahren geholfen haben, ihre Gene an die nächste Generation weiterzugeben – essen, Geschlechtsverkehr haben, sich die Achtung anderer Menschen verdienen und Rivalen übertreffen. Ich habe »konzipiert« in Anführungen gesetzt, weil, um es noch einmal zu sagen, die natürliche Selektion kein bewusster, intelligenter Konstrukteur ist, sondern ein unbewusster Prozess. Trotzdem bringt die natürliche Selektion Organismen hervor, die so aussehen, als seien sie das Produkt eines bewussten Konstrukteurs, der immer wieder an ihnen herumgebastelt hat, um sie zu effektiven Verbreitern von Genen zu machen. Doch als eine Art Gedankenexperiment ist es legitim, sich die natürliche Selektion als einen »Designer« vorzustellen, sich selbst an seine Stelle zu versetzen und zu fragen: Wenn Sie Organismen daraufhin konzipieren müssten, bei der Verbreitung

ihrer Gene gut zu sein, wie würden Sie sie dazu bringen, Ziele zu verfolgen, die diesem Zweck dienen? Mit anderen Worten: Wenn wir davon ausgehen, dass essen, Geschlechtsverkehr haben, Mitmenschen beeindrucken und Rivalen übertreffen unseren Vorfahren geholfen hat, ihre Gene zu verbreiten, wie genau würden Sie ihre Gehirne konstruieren, um sie dazu zu bringen, diese Ziele zu verfolgen? Ich schlage vor, dass zumindest drei grundlegende Konstruktionsprinzipien sinnvoll wären:

1. Diese Ziele zu erreichen sollte Freude bereiten, weil Tiere, einschließlich des Menschen, dazu neigen, Aktivitäten nachzugehen, die ihnen Genuss verschaffen.
2. Der Genuss sollte nicht für immer andauern. Würde er nicht nachlassen, dann würden wir ihn nicht erneut suchen. Unser erstes Mal wäre unser letztes Mal, weil der Hunger nie zurückkehren würde. Genauso wäre es mit dem Sex: ein einziger Geschlechtsakt und dann ein lebenslanges Herumliegen und Schwelgen in dem Nachglühen. Das ist kein Weg, um viele Gene an die nächste Generation weiterzugeben!
3. Das Gehirn des Geschöpfes sollte sich eher auf die Tatsache konzentrieren, dass (1) Genuss das Erreichen des Ziels begleiten wird, als darauf, dass (2) der Genuss kurz danach verblasen wird. Schließlich würden Sie sich, wenn Sie sich auf (1) konzentrierten, mit unverminderter Begeisterung Beschäftigungen wie der Nahrungsaufnahme, Sex und dem Erreichen eines sozialen Status widmen, während Sie, wenn Sie sich auf (2) konzentrierten, vielleicht eine gewisse Ambivalenz zu empfinden begännen. Sie könnten sich zum Beispiel fragen, wozu es gut sein soll, so intensiv nach Genuss zu streben, wenn er, schon kurz nachdem Sie ihn verspürt haben, wieder verfliegt und Sie nach mehr hungrig zurücklässt. Ehe Sie sich versehen, könnten Sie voller Überdross sein und sich wünschen, im Hauptfach Philosophie studiert zu haben ...

Wenn Sie diese drei Konstruktionsprinzipien zusammenbringen, dann gelangen Sie zu einer ziemlich plausiblen Erklärung der menschlichen Befindlichkeit, wie der Buddha sie diagnostizierte. Ja, wie er sagte, der Genuss ist flüchtig, und ja, dies lässt uns immer wieder unbefriedigt zurück. Und der Grund dafür ist, dass der Genuss von der natürlichen Selektion dazu konzipiert wurde, zu verfliegen, sodass das darauf folgende Ungenügen uns dazu bringen wird, weiteren Genuss zu suchen. Die natürliche Selektion »möchte« letztlich nicht, dass wir glücklich sind. Sie »möchte« einfach nur, dass wir produktiv sind, und zwar in ihrem engen Sinn von *produktiv*.

Wissenschaftler können beobachten, wie sich diese Logik auf der biochemischen Ebene auswirkt, indem sie das Dopamin beobachten, einen Neurotransmitter, der mit Genuss und der Erwartung von Genuss korreliert. In einer wegweisenden Studie nahmen sie Affen und beobachteten Dopamin erzeugende Neuronen, während Tropfen eines süßen Safts auf die Zunge der Affen fielen. Wie zu erwarten war, wurde Dopamin freigesetzt, sobald der Saft die Zunge erreichte. Doch dann wurden die Affen darauf trainiert, Safttropfen zu erwarten, nachdem ein Licht angegangen war. Während die Wissenschaftler den Versuch fortsetzten, wurde immer mehr Dopamin freigesetzt, sobald das Licht anging, und immer weniger, nachdem der Saft die Zunge berührt hatte.²

Wir können natürlich nicht genau wissen, wie es sich angefühlt hat, einer dieser Affen zu sein, aber es sieht so aus, als würde im Lauf der Zeit die *Erwartung* des Genusses der Süße immer mehr bewirken, während der tatsächliche Genuss der Süße immer weniger auslöst.³ Um das, was sich mutmaßen lässt, in menschliche Relationen zu übersetzen: Wenn Sie einer neuen Art von Genuss begegnen – nehmen wir an, Sie hätten Ihr Leben lang noch keinen Puderzucker-Donut gegessen und jemand gäbe Ihnen einen und schlug vor, Sie sollten ihn probieren –,

dann bekämen Sie einen großen Dopaminkick, sobald Sie den Geschmack des Donuts verspüren. Doch später, wenn Sie zu einem eingefleischten Puderzucker-Donut-Esser geworden sind, kommt der Löwenanteil des Dopaminschubs, bevor Sie tatsächlich in das Teil beißen, nämlich sobald Sie beginnen, es voller Verlangen anzusehen. Die Menge an Dopamin, die nach dem Biss ausgeschüttet wird, ist wesentlich geringer als die, die Sie nach dem ersten glückseligen Biss in einen Donut erhalten hatten. Der Dopaminkick, den Sie jetzt erhalten, ist das Versprechen von mehr Glückseligkeit, und der Abfall der Menge an Dopamin nach dem Biss bedeutet gewissermaßen den Bruch dieses Versprechens – oder zumindest eine Art von biochemischer Bestätigung, dass man sich von etwas zu viel versprochen hat. In dem Maße, in dem Sie das Versprechen akzeptierten – dass Sie also größeren Genuss erwartet haben, als sich beim Zubeißen dann tatsächlich eingestellt hat –, waren Sie, wenn vielleicht auch nicht im wörtlichen Sinne dieses Wortes »verblendet«, so doch zumindest irreführt.

Irgendwie ganz schön grausam – aber was erwarten Sie von der natürlichen Selektion? Deren Job ist es, »Maschinen« zu bauen, die Gene verbreiten, und wenn das bedeutet, dass der »Maschine« ein gewisses Maß an Illusion einprogrammiert werden muss, dann wird es diese Illusion geben.

Wenig hilfreiche Einsichten

Diese Art von Licht kann die Wissenschaft also auf eine Illusion werfen. Nennen wir es »darwinistisches Licht«. Betrachten wir die Dinge vom Standpunkt der natürlichen Selektion, dann sehen wir, warum uns die Illusion eingebaut sein sollte, und wir haben umso mehr Grund dazu, zu sehen, dass sie eine Illusion ist. Aber – und das ist der wesentliche Punkt dieses kleinen Exkurses – diese Art von Licht ist von begrenztem Wert, wenn Ihr Ziel darin besteht, sich tatsächlich von der Illusion zu befreien.

Sie glauben mir nicht? Versuchen Sie einmal das folgende einfache Experiment: (1) Denken Sie über die Tatsache nach, dass unsere Lust auf Donuts und andere Süßigkeiten eine Art von Illusion ist – dass die Lust implizit einen Genuss verspricht, der dauerhafter ist als derjenige, der sich tatsächlich einstellt, wenn Sie der Versuchung nachgeben, wobei Sie uns der Enttäuschung gegenüber, die sich danach einstellen mag, verblendet. (2) Während Sie über diese Tatsache nachdenken, halten Sie sich einen Puderzucker-Donut vor die Nase. Spüren Sie, wie die Lust darauf auf magische Weise nachlässt? Das geschieht nicht, wenn Sie so sind wie ich – keineswegs.

Das ist es, was ich entdeckte, nachdem ich mich in die Evolutionspsychologie versenkt hatte: Die Wahrheit über Ihre Situation zu erkennen, zumindest in der Form, die die evolutionäre Psychologie Ihnen bietet, macht Ihr Leben nicht unbedingt besser. Tatsächlich kann sie es schlimmer machen. Sie stecken immer noch in dem natürlichen menschlichen Kreislauf des letztlich vergeblichen Suchens nach Genuss fest – in dem, was Psychologen manchmal die »hedonistische Tretmühle« nennen –, aber nun haben Sie einen neuen Grund dafür, die Absurdität der Situation zu erkennen. Sie sehen jetzt, mit anderen Worten gesagt, dass es eine Tretmühle ist, die genau dafür konzipiert wurde, Sie weiter darin laufen zu lassen, oft ohne dass Sie von der Stelle kommen – und dennoch laufen Sie weiter!

Ich denke, trotzdem ist es nicht so schrecklich unangenehm, sich der darwinistischen Logik hinter dem Mangel an Selbstdisziplin beim Essen bewusst zu sein. Vielleicht finden Sie in dieser Logik sogar tatsächlich eine tröstliche Entschuldigung: Es ist schwer, gegen Mutter Natur anzukämpfen, nicht wahr?

Puderzucker-Donuts sind natürlich nur ein Beispiel für vieles. Doch die Evolutionsbiologie machte mir auch bewusster, wie die Illusion andere Arten von Verhalten prägt, wie etwa die Art und Weise, auf die ich andere Menschen behandle, und sogar, wie

ich mit mir selbst in vieler Hinsicht umgehe. Diesbezüglich war die darwinistische Selbsterkenntnis manchmal ziemlich unangenehm.

Yongey Mingyur Rinpoche, ein Meditationslehrer in der Tradition des tibetischen Buddhismus, sagte: »Glück läuft letztlich darauf hinaus, dass wir wählen können zwischen der Unannehmlichkeit, uns unserer mentalen Affektionen bewusst zu werden, und der Unannehmlichkeit, von diesen regiert zu werden.«⁴ Er meinte damit: Wenn Sie sich von jenen Aspekten Ihres Geistes befreien wollen, die Sie davon abhalten, wahres Glück zu realisieren, dann müssen Sie sich ihrer zuerst bewusst werden, was ziemlich unangenehm sein kann.

Na gut, in Ordnung: Das ist eine Form schmerzlicher Selbsterkenntnis, die sich lohnen würde – die letztlich zu tiefem Glück führt. Aber die Erkenntnis, die ich aus der Evolutionsbiologie gewann, war zunächst nur das Schlechteste von beiden Seiten: die schmerzliche Selbsterkenntnis ohne das tiefe Glück. Ich hatte sowohl die Unannehmlichkeit, mir meiner mentalen Affektionen bewusst zu sein, als auch die Unannehmlichkeit, von ihnen beherrscht zu werden.

Jesus sagte: »Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben.« Nun ja, ich hatte das Gefühl, mit der evolutionären Psychologie auf die Wahrheit gestoßen zu sein. Aber ganz offensichtlich hatte ich den Weg nicht gefunden. Was mich dazu brachte, eine andere Aussage Jesu als fragwürdig einzuschätzen: dass die Wahrheit mich befreien würde. Ich hatte das Gefühl, die grundlegende Wahrheit über die menschliche Natur erkannt zu haben, und ich sah jetzt klarer denn je, wie sehr ich von allen möglichen Illusionen gefangen gehalten wurde. Aber die Erkenntnis dieser Wahrheit brachte mir keinen Passierschein, mit dem ich aus dem Gefängnis gekommen wäre.

Gibt es also irgendwo eine andere Version der Wahrheit, die mich befreien würde? Nein, ich glaube, nicht. Zumindest glaube

ich nicht, dass es eine *Alternative* zu der von der Wissenschaft präsentierten Wahrheit gibt. Ob es uns gefällt oder nicht, die natürliche Selektion ist nun einmal der Prozess, der uns geschaffen hat. Doch einige Jahre nachdem ich *Diesseits von Gut und Böse* geschrieben hatte, begann ich mich zu fragen, ob es nicht einen Weg gäbe, die Wahrheit zu *operationalisieren* – einen Weg, die tatsächliche wissenschaftliche Wahrheit über die menschliche Natur und die menschliche Befindlichkeit auf eine Art und Weise zu formulieren, die nicht nur unsere Illusionen identifizieren und erklären würde, sondern die uns auch helfen könnte, uns von ihnen zu befreien. Ich begann, mich zu fragen, ob der westliche Buddhismus, von dem mir zu Ohren gekommen war, dieser Weg sein könnte. Vermutlich sagten viele der Lehren Buddhas ja im Wesentlichen dasselbe wie die moderne Psychologie. Und vielleicht war die Meditation zu einem großen Teil eine andere Weise, diese Wahrheiten zu würdigen – und dazu noch ein Weg, tatsächlich etwas gegen sie zu unternehmen.

So machte ich mich denn im August 2003 zu meiner ersten Meditationsklausur in einen ländlichen Teil von Massachusetts auf – eine ganze Woche, die der Meditation gewidmet war, ohne solche Ablenkungen wie E-Mails, Nachrichten von der Außenwelt und Gespräche mit anderen Menschen.

Die Wahrheit über die Achtsamkeit

Sie könnten zu Recht daran zweifeln, dass ein Retreat wie dieses mir irgendetwas Dramatisches oder Tiefgründiges bringen konnte. Die Klausur fand in der Tradition der »Achtsamkeitsmeditation« statt, jener Art von Meditation, die damals im Westen immer mehr Verbreitung sowie Anerkennung fand und in unserer Gesellschaft mittlerweile etabliert ist. Wie sie im Allgemeinen beschrieben wird, ist das, was die Achtsamkeitsmeditation zu kultivieren anstrebt, nicht sehr tief gehend oder exotisch. Achtsam zu leben heißt, aufmerksam auf das zu reagieren, was

hier und jetzt geschieht, und es auf klare, unmittelbare Weise zu erfahren, unverstellt von sämtlichen möglichen mentalen Verschleierungen: Halt inne und riech die Rosen.

Dies ist eine zutreffende Beschreibung von Achtsamkeit, wie sie gemeinhin verstanden wird. Aber es reicht nicht sehr weit. Es ist lediglich erst der Anfang von Achtsamkeit.

Und es ist in mancher Hinsicht ein irreführender Anfang. Wenn Sie sich in die buddhistischen Schriften vertiefen, werden Sie nicht viele Aufforderungen finden, innezuhalten und die Rosen zu riechen – und das trifft auch zu, wenn Sie sich auf jene Schriften konzentrieren, in denen das Wort *sati* auftaucht, das als »Achtsamkeit« übersetzt wird. Tatsächlich scheinen einige dieser Schriften manchmal eine völlig andere Botschaft zu vermitteln. Der alte buddhistische Text *Die Vier Grundlagen der Achtsamkeit* – der so etwas wie eine Bibel der Achtsamkeit darstellt – erinnert uns daran, dass unser Körper »voll von unterschiedlichen unreinen Dingen« ist, und leitet uns dazu an, auf solche Bestandteile des Körpers zu meditieren wie »Fäkalien, Galle, Rotze, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Hautfett, Speichel, Schleim, Gelenkflüssigkeit, Urin«. Er rät uns auch, uns unseren Körper »einen Tag, zwei Tage, drei Tage nach dem Tod« vorzustellen – »aufgedunsen, bläulich verfärbt und verwesend«.

Ich kenne kein gut verkäufliches Buch über Achtsamkeitsmeditation, das einen Titel wie »Halt inne und riech die Fäkalien« trüge. Und ich habe noch von keinem Meditationslehrer die Empfehlung gehört, ich solle auf meine Galle, meinen Schleim und den Eiter auf meinem verwesenden Körper meditieren, der ich eines Tages sein werde. Was hierzulande als eine alte meditative Tradition präsentiert wird, ist in Wirklichkeit also eine selektive Version einer alten meditativen Tradition, die in manchen Fällen stark geschminkt ist.

Das ist nichts Verwerfliches. Was sollte falsch daran sein, dass moderne Interpreten des Buddhismus selektiv – und manchmal

sogar kreativ – in dem sind, was sie als Buddhismus präsentieren? Alle spirituellen Traditionen entwickeln sich, passen sich Zeit und Ort an, und die buddhistischen Lehren, die heute ihr Publikum in den Vereinigten Staaten und Europa finden, sind ein Produkt einer solchen Evolution.

Das für unsere Zwecke Wichtige ist, dass diese Evolution – die Evolution, die eine dezidiert westliche Version des Buddhismus für das 21. Jahrhundert hervorgebracht hat – die Verbindung zwischen der gegenwärtigen Praxis und dem altbewährten Gedankengut nicht getrennt hat. Die moderne Achtsamkeitsmeditation ist nicht genau dasselbe wie die alte, aber beide beruhen auf einer gemeinsamen philosophischen Grundlage. Wenn Sie der beiden Traditionen zugrunde liegenden Logik nur weit genug folgen, werden Sie eine dramatische Behauptung finden: dass wir, metaphorisch gesprochen, in der »Matrix« leben. Wie säkular sich die Achtsamkeitsmeditation manchmal auch anhören mag, wenn Sie sie rigoros verfolgen, ist es eine Praxis, die Sie sehen lassen kann, was Sie nach Aussage von Morpheus mithilfe der roten Pille sehen können. Nämlich »die tiefsten Tiefen des Kaninchenbaus« (eine Anspielung auf *Alice im Wunderland*).

Bei dieser ersten Meditationsklausur machte ich einige ziemlich beeindruckende Erfahrungen – imposant genug, um den Wunsch in mir wachzurufen, den Kaninchenbau tiefer zu erforschen. Also las ich mehr über buddhistische Philosophie, sprach mit Experten des Buddhismus, ging schließlich zu weiteren Meditationsretreats und begründete meine eigene tägliche Meditationspraxis.

All das machte mir immer klarer, warum »Matrix« ein »Dharma-Film« genannt wurde. Auch wenn die Evolutionspsychologie mich bereits davon überzeugt hatte, dass die Menschen von Natur aus mehr oder weniger verblendet sind, stellte sich heraus, dass der Buddhismus ein sogar noch dramatischeres Bild malt. Ihm zufolge beeinflusst die Verblendung unsere alltäglichen

Wahrnehmungen und Gedanken auf sehr viel subtilere und allgegenwärtigere Weise, als ich es mir vorgestellt hatte. Und zwar auf eine Weise, die ich nachvollziehen konnte. Je tiefer ich in den Buddhismus eindrang, desto radikaler erschien er, aber je mehr ich ihn im Licht der modernen Psychologie untersuchte, desto plausibler erschien er mir auch. Die Matrix des wirklichen Lebens, in die wir tatsächlich eingebettet sind, sah immer mehr wie die in dem Film aus – vielleicht nicht stets so dramatisch bewusstseinsverändernd, aber doch zutiefst irreführend und letztlich unterdrückend, wie etwas, dem die Menschheit unbedingt entfliehen muss.

Die gute Nachricht ist das, wovon ich zudem überzeugt wurde: Wenn Sie der Matrix entfliehen wollen, dann bietet die buddhistische Praxis und Philosophie Ihnen eine starke Hoffnung. Nicht nur der Buddhismus macht dieses Versprechen. Es gibt andere spirituelle Traditionen, die die menschliche Befindlichkeit mit Einsicht und Weisheit ansprechen. Aber die buddhistische Meditation gemeinsam mit der ihr zugrunde liegenden Philosophie spricht diese Befindlichkeit auf eine erstaunlich direkte und umfassende Weise an. Der Buddhismus bietet eine explizite Diagnose des Problems und ein Heilmittel. Und wenn das Heilmittel wirkt, bringt es nicht nur Glück, sondern auch eine Klarheit der Sicht: Man erfährt die tatsächliche Wahrheit über die Dinge oder zumindest etwas, was ihr unendlich viel näher kommt als unsere alltägliche Anschauung.

Manche Menschen, die in den vergangenen Jahren zu meditieren begannen, haben dies im Wesentlichen aus therapeutischen Gründen getan. Sie üben die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion oder konzentrieren sich auf ein spezifisches persönliches Problem. Sie sind sich vielleicht gar nicht bewusst, dass die Art von Meditation, die sie praktizieren, ein zutiefst spirituelles Unterfangen sein kann, das ihre Sicht der Welt zu transformieren vermag. Sie stehen, ohne es zu wissen, nahe an der Schwelle zu einer

grundlegenden Entscheidung, einer Entscheidung, die nur sie allein treffen können. Wie Morpheus sagte: »Ich versuche, deinen Verstand zu befreien, Neo. Aber ich kann dir nur die Tür zeigen. Hindurchgehen musst du alleine.« Dieses Buch ist ein Versuch, Ihnen die Tür zu zeigen, eine Vorstellung von dem zu geben, was dahinter liegt, und von einem wissenschaftlichen Standpunkt aus zu erklären, warum das, was dahinter liegt, einen stärkeren Anspruch darauf hat, real zu sein, als die Welt, mit der Sie vertraut sind.



Die Paradoxe der Meditation

Ich sollte Ihnen eigentlich nichts über meinen ersten großen Erfolg bei der Meditation erzählen. Denn dabei sollte es gar keinen Erfolg *geben*. Wenn Sie im Hinblick auf die Meditation von Erfolg oder Versagen sprechen, so wird Ihnen jeder gute Lehrer sagen, dass Sie missverstehen, was Meditation ist.

Hier muss ich von der Orthodoxie abweichen. Ich würde die Meditation nicht befürworten, wenn ich nicht glaubte, dass die Menschen dadurch etwas erreichen können. Und würden sie dieses »Etwas« nicht erreichen, nun, dann wäre das doch ein Versagen, oder? Also das Gegenteil von Erfolg.

Zugegeben, für Meditierende wäre es am besten, nicht über einen Erfolg *nachzudenken*, weil das Denken über Erfolg dem Erfolg selbst im Wege steht! Aber wenn Sie beim Meditieren »erfolgreich« sind, dann wird das zu einer neuen Geisteshaltung führen, in der Sie weniger dem Erfolg nachlaufen als in Ihrer alten Geisteshaltung, weil Sie nicht mehr unablässig darauf aus sind, bestimmte schwer zu erreichende materielle Güter zu erlangen, und Sie sich mehr des Hier und Jetzt bewusst sind.

Kurz gesagt: Sie können am ehesten »erfolgreich« meditieren, wenn Sie nicht nach Erfolg streben; und wenn Sie Erfolg haben, mag das bedeuten, dass Ihnen Erfolg weniger wichtig ist, zumindest das, was konventionell als Erfolg definiert wird. Das hört

sich paradox an, doch dies wird nicht das letzte Mal sein, dass wir in der buddhistischen Praxis oder den buddhistischen Lehren (scheinbare) Widersprüche finden. Aber schließlich gibt es ja auch in der modernen Physik Paradoxien (ein Elektron zum Beispiel ist sowohl ein Partikel als auch eine Welle), und die moderne Physik funktioniert großartig.

Wie auch immer, bevor ich gegen das Protokoll verstoße, indem ich Ihnen über meinen ersten großen »Erfolg« als Meditierender berichte, muss ich die Regeln noch ein zweites Mal brechen, indem ich Ihnen sage, was für ein schlechter Meditierender ich bin. Dass man nicht darüber sprechen sollte, wie gut oder schlecht man meditiert, ist eine logische Konsequenz des Axioms, dass es in der Meditation so etwas wie Versagen oder Erfolg gar nicht gibt. Und wenn ich schon das Axiom verletze, dann kann ich dies auch gleich bei seiner logischen Konsequenz fortsetzen – also dann.

Angenommen, man würde alle Menschen in der Welt nach der Wahrscheinlichkeit einstufen, mit Leichtigkeit in die Achtsamkeitsmeditation einsteigen zu können – also sich hinzusetzen, die Aufmerksamkeit auf den Atem zu richten und langsam in einen Zustand ruhiger, leidenschaftsloser Beobachtung zu versinken. An einem Ende des Spektrums würde man dann Bobby Knight finden, den College-Basketball-Coach, der berüchtigt für sein rotes, wütendes Gesicht ist und dafür, dass er einmal einen Stuhl auf das Basketballfeld geworfen hat. Am anderen Ende hätten wir, nun sagen wir mal, den Dalai Lama. Ich wäre sehr viel näher bei Bobby Knight als beim Dalai Lama. Ich habe noch nie einen Stuhl auf ein Basketballfeld geschmissen, aber einem Gast mal beim Abendessen eine Hühnerkeule entgegengeschleudert, als ich vier Jahre alt war, und meinem Schwager einen Baseball im Alter von zwölf. Glücklicherweise ist meine Neigung, Leute mit Objekten zu bewerfen, mit dem Alter abgeflaut, aber die dem zugrunde liegende Wankelmütigkeit ist nicht

völlig verschwunden. Und Wankelmütigkeit ebnet nicht gerade den Pfad zur Achtsamkeit.

Hinzu kommt (und das hat vielleicht damit zu tun) meine Einstellung gegenüber anderen meiner Artgenossen, die sich als Hindernis für *metta* oder liebende Güte erweisen könnte, welche man während einer bestimmten Art der Meditation entfalten sollte. Als ich vor vielen Jahren bei der Zeitschrift *The New Republic* arbeitete, schlug der Herausgeber Michael Kinsley einmal vor – und das war noch nicht einmal halbwegs als ein Scherz gemeint –, ich solle doch eine Kolumne mit dem Titel »Der Misanthrop« schreiben.

In Wirklichkeit bin ich der Meinung, dass dies mein Problem allzu sehr vereinfacht. Ich habe keine feindselige Einstellung der gesamten Menschheit gegenüber. Ich hege ihr gegenüber sogar sehr warme Gefühle. Es sind bestimmte Zeitgenossen, mit denen ich Probleme habe. Ich neige zu einem gewissen Skeptizismus, was die Motive und den Charakter der Leute angeht, und diese kritische Haltung kann sich zu einem dauerhaft schroffen Urteilen verhärten. Ich tue mich besonders schwer im Umgang mit Menschen, die in moralischen oder politischen Fragen, welche ich für wichtig halte, anderer Meinung sind als ich. Habe ich diese Damen und Herren erst einmal auf die andere Seite einer kritischen ideologischen Grenze gestellt, dann kann es mir schwerfallen, großzügige und sympathische Gedanken über sie zu entwickeln.

Zu alledem kommt hinzu, dass ich an einer Aufmerksamkeitsdefizit-Störung leide. Meditation ist schon schwer genug, wenn man die normale Fähigkeit zur Sammlung besitzt. Bei mir ist das nicht der Fall.

Das Interessante an dem oben erwähnten hypothetischen Spektrum von Menschen ist Folgendes: Diejenigen, die am wenigsten wahrscheinlich meditieren, sind genau die, welche der Wohltaten der Meditation wohl am meisten bedürfen! Ich glau-

be, der Dalai Lama ist ein Typ, mit dem man auch dann ziemlich leicht zurechtkommen würde, wenn er nie begonnen hätte zu meditieren. Ich glaube nicht, dass er mit sehr vielen Ecken und Kanten geboren wurde, die erst abgeschliffen werden mussten. Bobby Knight und ich gehören da einem ganz anderen Lager an.

So kommt es zu einem weiteren Paradox der Meditation: Die Probleme, die zu überwinden sie helfen kann, machen es zuerst einmal schwer zu meditieren. Es stimmt schon, Meditation kann Ihnen helfen, Ihre Aufmerksamkeitsspanne zu verlängern, Ihre Wut zu mildern und Ihre Sicht Ihrer Mitmenschen unvoreingenommener zu machen. Unglücklicherweise können eine kurze Aufmerksamkeitsspanne, ein hitziges Temperament und eine Neigung zu schroffen Urteilen Ihren Fortschritt auf dem Pfad der Meditation jedoch verlangsamen. Das klingt zunächst nach schlechten Nachrichten für mich.

Aber dass ich diese Menge an Hindernissen für die Meditation aufweise, hat auch eine gute Seite. Sie machen mich zu einer geeigneten »Laborratte«, einer Art Stellvertreter für den Großteil der Menschheit. Auch wenn ich auf dieser Skala einen höheren Platz einnehme als der sogenannte Durchschnittsbürger, sind doch viele Menschen sehr viel höher einzustufen, als optimal wäre. Und es kann gut sein, dass der Durchschnitt heute höher einzustufen ist, als das früher der Fall war. Die Technologien der Zerstreuung und Reizüberflutung haben Aufmerksamkeitsdefizite häufiger werden lassen. Und es liegt in unserer heutigen Umgebung etwas in der Luft – etwas Technologisches, Kulturelles, Politisches oder all das zusammen –, was schroffe Urteile und leicht entflammbare Wut fördert. Man braucht sich nur diesen ganzen Tribalismus anzusehen – die Spannungen und sogar offenen Konflikte aus religiösen, ethnischen, nationalistischen und ideologischen Gründen. Es sieht so aus, als würden immer mehr Gruppen ins Stammesdenken zurückfallen und ihre Identität in Begriffen heftiger Gegnerschaft zu anderen Gruppen definieren.

Ich halte diese destruktive Tendenz für das größte Problem unserer Zeit. Ich glaube, sie könnte Jahrtausende einer Entwicklung hin zu globaler Integration rückgängig machen und das soziale Netz auflösen, gerade heute, da die Technologie uns in Aussicht stellt, dass eine kooperative planetarische Gemeinschaft in greifbare Nähe gerückt ist. Angesichts der Tatsache, dass die Welt immer noch mit atomaren Waffen überfrachtet ist und die Biotechnologie mit ihren unsäglichen Waffen einer überdimensionierten Büchse der Pandora gleichkommt, kann man sich vorstellen, dass solche tribalistischen Impulse ein wirklich dunkles Zeitalter heraufbeschwören könnten.

Vielleicht übertreibe ich ja. Auf jeden Fall werde ich Ihnen die volle Länge und Intensität meiner Moralpredigt über die Gefährdung unseres Planeten ersparen. Sie müssen meine apokalyptischen Ängste nicht teilen, um der Meinung zu sein, dass es gut für die Welt wäre, wenn Meditation mehr Menschen helfen könnte, jene mentalen Tendenzen zu überwinden, die die besonders kriegerischen Formen des Stammesdenkens nähren. Und wenn sie *mir* helfen kann, sie zu überwinden – mir helfen kann, Wut zu unterdrücken und meine Feinde, die wahren und die eingebildeten, gelassener zu betrachten –, dann kann sie so gut wie jedem helfen, sie zu überwinden. Das ist es, was mich zu einem so vorbildlichen Versuchstier macht. Ich bin die Verkörperung dessen, was ich als das größte Problem betrachte, dem sich die Menschheit gegenüber sieht. Ich bin in einem Mikrokosmos das, was in der Welt falsch läuft.

Meine Karriere als »Laborratte« begann so richtig, als ich im August 2003 zu diesem »Retreat schweigender Meditation« im ländlichen Massachusetts fuhr. Mir war klar, dass es lohnend sein würde, die Meditation zu erkunden, aber ich hatte inzwischen auch gelernt, dass ein gelegentliches Experimentieren einen Menschen wie mich nicht sehr weit bringen würde. Ein hartes Trainingslager war also angesagt. Deshalb schrieb ich

mich zu einem siebentägigen Retreat bei der Insight Meditation Society ein, die glückverheißend in der Pleasant Street in der Stadt Barre ansässig ist. Dort sollte ich dann jeden Tag fünfeinhalb Stunden lang Sitzmeditation üben und Gehmeditation ebenso lange. Füge man, was den Rest des Tages angeht, noch drei (schweigend eingenommene) Mahlzeiten, eine Stunde »Yogi-Job« am Morgen (in meinem Fall Staubsaugen in den Korridoren) sowie am Abend das Anhören einer »Dharma-Darlegung« eines der Lehrer hinzu, dann war der Tag ziemlich ausgefüllt. Und das war gut so, denn hätte man Zeit gehabt, sie verschwenden zu können, dann wären die üblichen Mittel der Ablenkung nicht verfügbar gewesen. Es gab kein Fernsehen, kein Internet, keine Nachrichten von der Außenwelt. Und man sollte keine Bücher mitbringen oder irgendetwas schreiben. (Diese letzte Regel habe ich heimlich gebrochen, um einen Bericht über die Ereignisse zu haben. Ich plante zu jener Zeit noch nicht, dieses Buch zu schreiben, aber ich bin Schriftsteller und betrachte so gut wie alle meine Unternehmungen als Rohmaterial.) Und natürlich hieß es zu schweigen.

Dieser tägliche Stundenplan mag sich nicht sehr herausfordernd anhören, denn abgesehen von dem »Yogi-Job« gab es da nichts, was wir normalerweise »Arbeit« nennen. Aber die ersten Tage waren ziemlich qualvoll. Haben Sie jemals versucht, mit verschränkten Beinen auf einem Kissen zu sitzen und sich auf Ihren Atem zu sammeln? Das ist kein Spaziergang, besonders wenn Sie so schlecht in der Fokussierung auf Ihren Atem sind wie ich. Zu Beginn der Klausur konnte es sein, dass ich es während einer ganzen 45 Minuten langen Sitzung nicht fertigbrachte, mich auch nur für zehn aufeinanderfolgende Atemzüge auf die Atmung zu fokussieren. Und ich weiß das, weil ich gezählt habe! Immer wieder schweifte mein Geist ab, nachdem ich drei oder vier Atemzüge gemacht hatte, bis ich irgendwann bemerkte, dass ich nicht mehr dabei war, zu zählen – oder in manchen

Fällen, dass ich zwar immer noch mechanisch weiterzählte, aber tatsächlich über etwas anderes nachdachte und die Atemzüge nicht bewusst fühlte.

Es half auch nicht gerade, dass ich jedes Mal, wenn dies passierte, über mich selbst wütend wurde – wütender und wütender, während die ersten Tage vergingen. Mein Groll schloss dann natürlich auch all die Leute ein, die es anscheinend besser machten als ich. Das waren etwa achtzig Menschen – genauer gesagt alle anderen. Stellen Sie sich vor, dass Sie eine Woche mit achtzig Leuten verbringen müssen, die alles besser machen als Sie, die »Erfolg haben«, während Sie »versagen«.

Mein großer Durchbruch

Mein großer Durchbruch kam am fünften Morgen des Retreats. Nach dem Frühstück hatte ich ein wenig zu viel von dem Pulverkaffee getrunken, den ich in die Klausur mitgebracht hatte, und als ich zu meditieren versuchte, fühlte ich das klassische Symptom einer Überdosis Koffein: eine sehr unangenehme Spannung in meinem Unterkiefer, die mir das Gefühl gab, mit den Zähnen knirschen zu müssen. Das Gefühl störte meine Sammlung, und nachdem ich eine Weile versucht hatte, gegen diese Störung anzukämpfen, nahm ich sie schließlich einfach hin und richtete meine Aufmerksamkeit jetzt auf die Spannung in meinem Unterkiefer. Oder vielleicht war es auch nicht so sehr eine Verlagerung wie eine Ausweitung der Aufmerksamkeit – ich blieb mir meiner Atmung bewusst, ließ sie aber in den Hintergrund treten, während diese unangenehme Empfindung im Kiefer in die Mitte der Bühne trat.

Diese Art der Neuausrichtung der Aufmerksamkeit ist übrigens völlig in Ordnung. In der Achtsamkeitsmeditation, wie sie typischerweise gelehrt wird, geht es bei der Sammlung auf Ihren Atem nicht nur darum, sich auf Ihren Atem zu sammeln. Es geht darum, Ihren Geist zu stabilisieren, ihn von seinen normalen

Hauptverwicklungen zu befreien, sodass Sie die Dinge, die geschehen, auf eine klare, gelassene und weniger reaktive⁵ Weise beobachten können. Und zu den »Dingen, die geschehen«, gehören ganz ausdrücklich auch solche, die in Ihrem Geist geschehen. Gefühle tauchen in Ihnen auf – Traurigkeit, Angst, Ärger, Erleichterung, Freude –, und Sie versuchen, sie von einem anderen Standpunkt als gewöhnlich zu erfahren, indem Sie weder an den guten Gefühlen anhaften noch vor den schlechten Gefühlen weglaufen, sondern sie einfach erfahren, wie sie sind, und sie beobachten. Diese veränderte Perspektive kann der Beginn eines fundamentalen und dauerhaften Wandels in Ihrer Beziehung zu Ihren Gefühlen sein; Sie können, wenn alles gut läuft, aufhören, ihr Sklave zu sein.

Nachdem ich etwas Aufmerksamkeit auf das Gefühl der Überdosis Koffein in meinem Kiefer gerichtet hatte, bekam ich plötzlich einen Blickwinkel auf mein Innenleben, den ich nie zuvor eingenommen hatte. Ich erinnere mich, etwas gedacht zu haben wie: »Ja, das Gefühl des Zähneknirschens ist immer noch da – eine Empfindung, die ich gewöhnlich als unangenehm definiere. Aber diese Empfindung ist unten in meinem Kiefer, und das ist nicht der Ort, wo ich bin. Ich bin hier oben in meinem Kopf.« Ich war nicht länger mit dem Gefühl identifiziert. Ich denke, man könnte sagen, dass ich es objektiv betrachtete. Innerhalb eines Augenblicks hatte es völlig seinen Zugriff auf mich verloren. Es war sehr seltsam zu erfahren, dass ein unangenehmes Gefühl aufhört, unangenehm zu sein, ohne dass es wirklich verschwindet.

Auch hier gibt es ein Paradox. (Sagen Sie nicht, ich hätte Sie nicht gewarnt!) Als ich begann, meine Aufmerksamkeit so auszudehnen, dass sie die unangenehm störende Empfindung des Zähneknirschens umfasste, schloss das mit ein, dass ich meinen Widerstand gegen die Empfindung aufgab. Ich akzeptierte, ja begrüßte gewissermaßen ein Gefühl, das ich auf Distanz zu halten

versucht hatte. Aber das Resultat dieser größeren Nähe zu dem Gefühl war, dass ich mich irgendwie von ihm distanzierte – ein gewisses Maß an Loslösung (oder, wie manche Meditationslehrer es aus einigermaßen technischen Gründen lieber nennen, »Nichtanhaften«) stellte sich ein. Dies ist etwas, was in der Meditation immer wieder geschehen wird: dass das Annehmen oder gar Begrüßen eines unangenehmen Gefühls Ihnen eine Distanz dazu verschaffen kann, die letztlich die Unannehmlichkeit verringert.

Dies ist in der Tat etwas, was ich gelegentlich praktiziere, wenn ich mich sehr traurig fühle. Und dies ist etwas, womit Sie experimentieren können, selbst wenn Sie nie meditiert haben: Ich setze mich hin, schließe die Augen und untersuche die Traurigkeit. Ich akzeptiere ihr Vorhandensein und beobachte einfach, welche Gefühle sie in mir entstehen lässt. So ist es zum Beispiel ziemlich interessant, dass ich auch dann, wenn ich nicht nah daran bin, wirklich zu weinen, das Gefühl der Traurigkeit eine starke Präsenz genau in den Bereichen rund um meine Augen hat, die aktiv würden, wenn ich zu weinen begänne. Das war mir nie aufgefallen, bevor ich auf Traurigkeit meditiert habe. Diese sorgfältige Beobachtung von Traurigkeit, kombiniert mit einer Art von Akzeptanz, macht sie meiner Erfahrung nach erträglicher.

Hier stellt sich nun eine fundamentale Frage: Welche meiner beiden Wahrnehmungen, falls überhaupt eine davon, war »wahr« – wenn sich das Gefühl unangenehm anfühlte oder wenn die Unannehmlichkeit nachließ und das Empfinden praktisch neutral wurde? Um es anders zu formulieren: War die anfängliche Unannehmlichkeit in irgendeiner Hinsicht eine Illusion? Indem ich eine andere Perspektive einnahm, habe ich sie zweifellos verschwinden lassen – und das ist etwas, was oft auf Umstände zutrifft, die wir eine »Illusion« nennen: Die Perspektive zu verändern vertreibt sie. Doch gibt es noch weitere Gründe dafür, sie für eine Illusion zu halten?

Diese Frage geht weit über meine eigene kleine Episode der Überwindung von Koffein-Überdosis und Melancholie hinaus. Sie bezieht sich im Prinzip auf alle negativen Gefühle: Befürchtungen, Ängste, Hass, Selbsthass und so weiter. Stellen Sie sich vor, wie es wäre, wenn Ihre negativen Gefühle, oder zumindest viele davon, sich als Illusionen erwiesen und Sie sie vertreiben könnten, indem Sie sie einfach aus einem bestimmten Blickwinkel betrachteten.

Schmerz, der nicht wehtut

Zweifellos hat das Meditationstraining es einigen Menschen erlaubt, im Wesentlichen indifferent gegenüber etwas zu werden, was ansonsten unerträglicher Schmerz gewesen wäre. Im Juni 1963 protestierte ein Mönch namens Thich Quang Duc öffentlich gegen die Behandlung von Buddhisten durch die südvietnamesische Regierung. Auf einem Sitzkissen auf einer Straße von Saigon nahm er die Lotos-Meditationshaltung an. Nachdem ein anderer Mönch ihn mit Benzin übergossen hatte, sagte Duc: »Bevor ich meine Augen schließe und zur Vision des Buddha übergehe, flehe ich den Präsidenten Ngo Dinh Diem respektvoll an, einen Geist des Mitgefühls gegenüber den Menschen des Landes zu entwickeln und die Gleichheit der Religionen festzuschreiben, um die Stärke unseres Heimatlandes auf ewig zu erhalten.« Dann entzündete er ein Streichholz. Der Journalist David Halberstam, der Zeuge dieses Ereignisses war, schrieb: »Während er brannte, bewegte er keinen einzigen Muskel, gab keinen Laut von sich und bildete damit durch seine sichtliche Gefasstheit einen scharfen Gegensatz zu den klagenden Leuten um ihn herum.«

Nun könnte man argumentieren, dass Duc weit davon entfernt war, sich von einer Illusion zu befreien, sondern dass er in Wirklichkeit an einer Illusion *litt*. Schließlich ist es eine Tatsache, dass er seinen Tod durch Verbrennen herbeiführte. Wenn es ihm also wirklich an der Empfindung mangelte, die wir nor-