

Meditation, Mitgefühl & Altruismus

Ein Interview mit
Matthieu Ricard

Am Rande der Fotoausstellung „Ein halbes Jahrhundert im Himalaya“ im Landguet Ried bei Bern treffen wir Matthieu Ricard, lauschen seinem Vortrag und reden mit ihm über Mitgefühl und Altruismus – die Themen seines jüngsten Werks „Allumfassende Nächstenliebe“. Ricard ist nicht nur ein begnadeter Autor, sondern auch Molekularbiologe, Mönch sowie Vertrauter und offizieller Übersetzer des Dalai Lama.

Interview: Stefanie Hammer und Marc Loewer

Eigentlich wollen wir Matthieu Ricard zum Thema Meditation befragen – nicht nur, weil er mit 50 Jahren Erfahrung als buddhistischer Mönch genau weiß, worum es geht, sondern auch, weil er ein Musterbeispiel dafür ist, wie Meditation unser Gehirn verändert und Neuronen dazu bringt, sich völlig neu zu verschalten, um dauerhafte Glücksgefühle und Wohlbefinden zum Grundzustand des Lebens zu machen. Bekannte Hirnforscher wie Paul Ekman oder Richard Davidson haben sein Gehirn immer wieder unter die Lupe genommen und den Wert und die Wirkung von Meditation wissenschaftlich belegt. Doch in seinem Vortrag, der bezeichnenderweise den Titel „Die Kunst der Meditation“ trägt, geht Ricard bereits auf die wichtigsten Punkte ein.

Matthieu Ricard beginnt seinen Vortrag mit einem Bericht über einen Waldspaziergang mit Freunden und spricht von der unterstützenden Kraft des Waldes, die gerade Anfängern bei der Meditation helfen kann, zu innerer Ruhe zu finden. Wenn man hingegen Klarheit sucht, die Natur des Geistes und der Phänomene, die in ihm auftauchen, erkennen möchte, eignen sich besser offene Landschaften mit einem klaren Himmel, wie etwa ein Berg, als Meditationsort. Um die Emotionen mithilfe der Meditation zu bewältigen und unseren Geist zu beruhigen, empfiehlt er Orte, die ebensolche Gefühle auslösen können, wie z.B. HöhlenoderwildeSchluchten. „Meditation ist sowohl draußen als auch drinnen“, zitiert Ricard den Liedtext eines alten tibetischen Meisters und spricht von der „Ökologie der Meditation“: dem Einfluss der äußeren Welt auf unseren Geisteszustand, der bei der Meditation gezielt genutzt werden kann, be-

stimmte innere Ressourcen zu erkunden und zu trainieren.

„Im Tibetischen steht der Begriff „bhavana, der ‚kultivieren‘ bedeutet, für die Meditation“, erklärt Ricard. „Doch es geht nicht um Radieschen, sondern darum, innere Qualitäten zu kultivieren wie Aufmerksamkeit, Konzentration oder Mitgefühl. Ein weiterer Begriff für Meditation ist *ghom*, der als ‚sich mit etwas vertraut machen‘ übersetzt werden kann, sich etwas angewöhnen. Wir können uns mit liebevoller Güte genauso vertraut machen wie mit dem Kommen und Gehen unserer Gedanken und damit, wie sie uns versklaven. Wir können uns genauso damit vertraut machen, wie wir uns von diesen Gedanken bereits in dem Moment lösen, in dem sie auftauchen, und sich so von ihnen befreien.“

Matthieu Ricard sieht ein gewaltiges Potenzial in der Kunst der Meditation, die es uns erlaubt, die Welt neu zu interpretieren, denn nur wenn wir uns innerlich ändern, können wir etwas im Außen bewirken und gleichzeitig die Qualität unserer eigenen Erfahrungen verbessern: „Meditation ist nicht nur ein Luxus, sondern der beste Weg, herauszufinden, wie unser Geist funktioniert. In der Essenz ist Meditation die Arbeit an unserem eigenen Geist. Es geht darum, den Geist zu transformieren, denn er ist es, der die Welt erfährt. Er kann unser bester Freund sein, aber auch unser größter Feind. Darum müssen wir ihn kultivieren. Und das hat nicht nur Auswirkungen auf unser inneres Erleben, sondern auch auf unsere Beziehungen und unser Umfeld.“

Meditation ist für Ricard der grundlegende Weg zu einer besseren Welt, indem sie es uns erlaubt, innere Qualitäten wie Mitgefühl oder Altruismus gezielt zu trainieren und zu einem festen Bestand-

teil, wenn nicht gar zur Grundlage unseres alltäglichen Lebens zu machen.

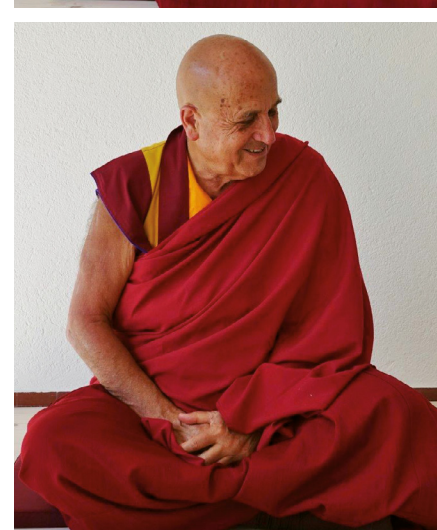
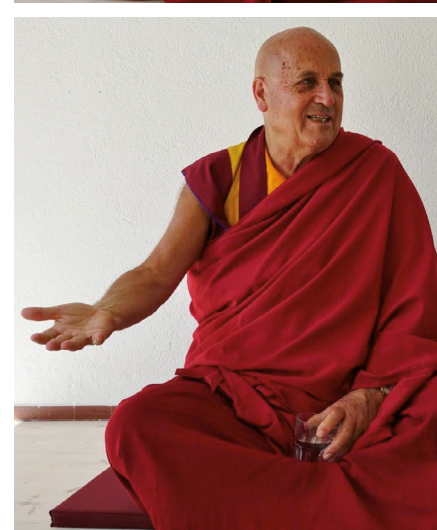
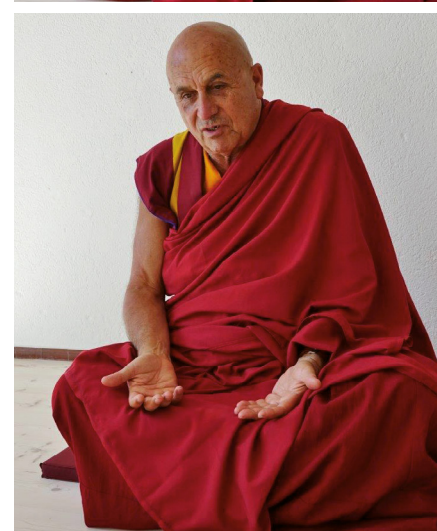
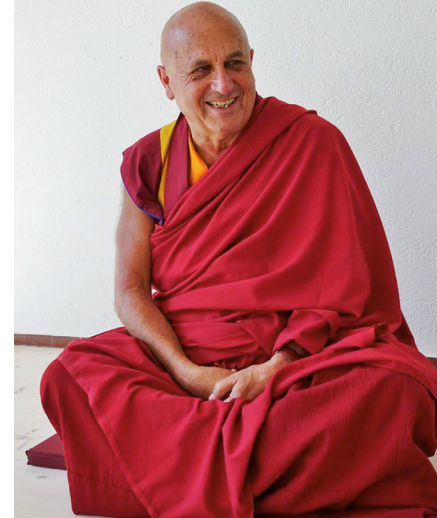
Interview

moment by moment: Vor ein paar Wochen haben wir hier Richard Davidson getroffen – du warst einer seiner ersten Studienteilnehmer. Dein Gehirn ist damit eins der best-erforschten Organe überhaupt?
Matthieu Ricard: Ja, ich habe in vielen Forschungsprojekten als Versuchskaninchen gedient (lacht) und wurde in zahlreichen Laboren untersucht.

Da hat man Erkenntnisse darüber gewonnen, in welchen Hirnregionen Glück und Wohlbefinden angesiedelt ist?

Nein, nicht wirklich. Es gibt kein Glückszentrum im Gehirn. Glück ist ohnehin kein klar definierter Begriff, kein spezifisches Ding, und kann daher auch keiner bestimmten Hirnregion zugeordnet werden. Wohlbefinden ist eher ein Cluster grundlegender menschlicher Qualitäten wie innerer Frieden, emotionale Ausgeglichenheit, altruistische Liebe, Mitgefühl und Resilienz. Zusammen zeichnen diese Eigenschaften einen „gesunden Geist“ aus, der mit wechselnden Lebensumständen und Gefühlen gut zurechtkommt. Ein solcher Geist ist nicht länger Sklave der eigenen Gedanken, Gefühle, Illusionen und all der mentalen Gifte, die das eigene Leben und das anderer verseuchen.

Jede dieser Qualitäten kann individuell kultiviert und entwickelt werden, doch erst zusammen ergeben sie einen wirklich gesunden Geisteszustand. Im Gehirn bzw. in den verschiedenen Hirnregionen erzeugen sie unterschiedliche Signaturen – altruistische Liebe drückt sich anders aus als Furcht-



losigkeit, fokussierte Aufmerksamkeit oder Selbstlosigkeit. Erst zusammen bilden sie ein Cluster, das man Wohlbefinden nennen kann. Es wäre aber verfehlt, von einem „Zentrum des Wohlbefindens“ zu sprechen. Glück ist die Summe all dieser Teile und kann daher nur indirekt studiert werden.

Also sprechen wir von inneren Ressourcen, die auf strukturierten Netzwerken im Gehirn basieren ...

... und auf verschiedene Art zusammenwirken. Wenn man Leid begegnet und bloß in empathische Resonanz dazu tritt, führt das oft nur zu empathischem Stress, zu Mitleid. Es sei denn, man hat altruistische Liebe und Mitgefühl kultiviert, die aus einer anderen Richtung zur Hilfe kommen und das Mitleid auf konstruktive Weise in praktische Hilfe verwandeln. Altruistische Liebe und Mitgefühl sind somit gleichzeitig ein Gegenmittel für empathischen Stress. Natürlich ist Empathie anfangs nötig, um Leid überhaupt zu erkennen. Aber man sollte da nicht stehenbleiben, weil Empathie und Mitleid sonst nur zu emotionaler Erschöpfung und zum Burnout führen. Sobald man den Zustand des Leidens erkannt hat, kann man ihn durch altruistische Liebe und Mitgefühl überwinden.

Wie können wir altruistische Liebe und Mitgefühl trainieren?

Indem wir es wieder und wieder praktizieren! Alles Lernen basiert auf ständiger Wiederholung. So wie man das Klavierspielen nicht in 15 Tagen erlernen kann, braucht auch die altruistische Liebe ihre Zeit. Es gibt da kein Geheimrezept, keinen einfachen Fünf-Punkte-Plan, um glücklich zu sein oder Mitgefühl zu empfinden. Wenn ich danach gefragt werde, sage ich, „Erstens: Es gibt da kein Geheimnis, zweitens: Es ist nicht einfach



Tsoknyi Rinpoche
Ayshen Delemen

Heiter und gelassen in einer ruhelosen Welt?

24,90 €
ISBN
978-3-945731-19-2
ca. 330 Seiten, Paperback

Ein Arbeitsbuch für eine gesunde Innenwelt, mit Kontemplationen und praktischen Anleitungen



Dzongsar Jamyang
Khyentse

Der Guru trinkt Schnaps?

22,90 €
ISBN
978-3-945731-17-8
300 Seiten, Paperback
mit 48 Farbfotos

Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche spricht etliche der oft missverstandenen Aspekte der starken und wirkungsvollen Verbindung von Meister und Schüler an.



Dr. Andrea F. Polard

Auf zwei Flügeln zum Glück

22,90 €
ISBN
978-3-945731-01-7
480 Seiten, Paperback

Sonderpreis
10 €

Die Verschmelzung östlicher und westlicher Denkweisen – eine Theorie des flexiblen Bewusstseins

Bestellungen über www.manjughosha.de oder den Buchhandel.

Besuchen Sie auch unseren Blog!



MANJUGHOSHA.DE



und außerdem gibt es nicht bloß fünf Punkte. Es ist möglich, aber man muss hart dafür arbeiten.“ Einfache Pläne sind nicht nur verdächtig, sondern meist auch wirkungslos.

Nachhaltige Veränderungen im Gehirn bedürfen also ständiger Wiederholung, um entsprechende Ressourcen aufzubauen. Doch wir tragen die Anlagen zu echtem Altruismus ja schon in uns, wie du in deinem Buch schreibst. Auch andere höher entwickelte Säugetiere zeigen die Anlage zur Empathie ...

Ja, klar, wir Menschen sind soziale Tiere. Doch erst die introspektive Natur des Bewusstseins macht den Unterschied. Was ist die Natur des Bewusstseins? Sie ist, etwas zu wissen. Reines Bewusstsein hat keine Eigenschaften. Erst wenn wir etwas wissen, bekommt es eine Qualität, wird aber dadurch selbst nicht verändert.

So wie das Licht einer Lampe, das auf einen Müllhaufen fällt, nicht schmutzig wird – es macht lediglich den Müll sichtbar. Wenn Licht auf einen Diamanten fällt, wird es dadurch auch nicht wert-

voller. Licht bleibt Licht. Genauso ist es mit dem Bewusstsein – es ist unabhängig vom Inhalt, was es wiederum erlaubt, alle möglichen Inhalte in seinem Licht zu kultivieren und wachsen zu lassen.

Was hat die Natur des Bewusstseins mit Mitgefühl zu tun?

Wenn dein Bewusstsein im Zustand reiner Aufmerksamkeit ist, ist es weniger anfällig für urtümliche Reaktionen wie Hass. Es ist leichter, altruistische Liebe zu empfinden, die jedem und allem alles Gute wünscht. Und wenn

diese auf Leid trifft, wandelt sie sich in Mitgefühl, das danach strebt, das Leid und die Ursachen des Leidens zu beseitigen.

Dieses Mitgefühl lässt uns also in der Welt handeln?

Richtig. Wenn du dein eigenes Wohlbefinden schätzen gelernt hast, kannst du das im Sinne der Ethik auf andere übertragen. Man meidet Handlungen, die Leid erzeugen, und konzentriert sich darauf, Glück und Wohlbefinden in die Welt zu tragen. Ethik ist die Grundlage allen Mitgefühls.

Wenn man sich den Zustand der Welt heute anschaut, scheint es wenig Hoffnung auf ein Weiterleben unserer Art auf diesem Planeten zu geben. Natürlich können wir als Einzelne mit Mitgefühl und Altruismus nach Besserem streben, aber was brauchen wir in gesellschaftlicher Hinsicht, um wirklich etwas zu ändern?

Man muss das Augenmerk mehr auf Altruismus und Zusammenarbeit legen und eine nachhaltige Perspektive entwickeln, die auch das Schicksal künftiger Generationen berücksichtigt. Auch wenn wir diese nicht kennenlernen werden, wird es sie doch geben – und egal, wie sie auch leben werden, sie werden sicher nicht leiden wollen. Also sollten unsere Handlungen heute nicht zur Ursache künftigen Leids werden. Darum können und werden egoistische Lösungsansätze auf Dauer immer fehlschlagen.

Nur vermehrte Zusammenarbeit und das Beachten der Bedürfnisse anderer können uns anders denken, reden und handeln lassen, so dass die Lebensqualität auf dieser Erde auch für spätere Generationen und die Millionen anderer Arten auf diesem Planeten nachhaltig gesichert werden kann. Nur der Altruismus führt aus der Sackgasse hinaus.

Wie können wir die Politiker und Entscheidungsträger dieser Welt von der Notwendigkeit dieses Umdenkens überzeugen?

Das ist doch leicht zu verstehen und ebenso leicht zu vermitteln. Viele Politiker haben dies längst begriffen, auch wenn sie nicht immer entsprechend handeln. Trotz der Tatsache, dass die Einkommensschere weltweit immer mehr auseinanderklafft, hat sich doch vieles zum Positiven gewandelt. So hat sich die Zahl der Menschen, die unter der Armutsgrenze leben, in den letzten 20 Jahren weltweit von 1,5 Milliarden auf weniger als 850 Millionen Menschen reduziert und somit fast halbiert. Wenn das so weitergeht, gibt es vielleicht schon 2030 niemanden mehr, der unter akuter Armut leidet.

Und entgegen dem Eindruck, den immer mehr Medienmeldungen vermitteln, hat auch die Zahl von Gewaltverbrechen weltweit abgenommen. Seit dem 14. Jahrhundert hat sich z.B. die Zahl der Morde um einen Faktor von 100 verringert. Doch trotz der Tatsache, dass wir heute sicherer leben, denken die meisten Menschen Umfragen zufolge, dass die Gewalt zunimmt – und das nur aufgrund einer von Medien verursachten verzerrten Wahrnehmung. Die wirklichen Zahlen sind ermutigend. Tatsächlich gibt es heute weniger Kriege und weniger Kriegsoffer. Trotz all der Gräueltaten, die immer noch begangen werden, sterben seit dem 2. Weltkrieg in all diesen Kriegen zehnmal weniger Menschen als in den kriegesischen Auseinandersetzungen zuvor.

Viel ernster zu nehmen ist die Umweltzerstörung, wobei allein der Klimawandel 250 Millionen Menschen zur Flucht zwingen könnte, was immens viel Leid und ebenso gewaltige Konflikte nach sich zu ziehen droht.

Tonglen

Jahresgruppe 2019

mit Yesche U. Regel
im *Paramita* Bonn

5.–7. April 2019 Traditionelle Grundlagen von Tonglen

14.–16. Juni 2019 Tonglen als Selbstmitgefühls-Meditation

20.–22. September 2019 Tonglen zur Kultivierung von altruistischem Mitgefühl

15.–17. November 2019 Schwierigkeiten bei der Tonglen-Praxis klären

Gastdozentin
Dr. Luise Reddemann

1. November 2018
Einführungs-Tag



Weitere Infos und Anmeldung:
paramita-bonn@t-online.de



Meditation als tragende Lebenskraft

Der spanische Priester Pablo d'Ors zeigt auf seiner spirituellen Reise, wie es gelingt, durch Meditation den Alltagsstress zu überwinden und sich stärker auf die wichtigen Dinge im Leben zu fokussieren. Persönlich, glaubwürdig und unmittelbar überzeugend durch die Tiefe und Klarheit seiner Gedanken.

160 Seiten / € 14,00 (D)
ISBN 978-3-579-08699-6
Auch als E-Book erhältlich

Erfahren Sie mehr unter: www.gtvh.de

GÜTERS DIE
LOHERVISION
VERLAGSEINER
HAUSNEUENWELT



Es kommt darauf an, was du erreichen willst. Willst du den Pfad der Erleuchtung beschreiten oder einfach nur deine geistigen Funktionen verbessern, Stress bewältigen und mehr Gleichgewicht in dein Leben bringen? Letzteres kann man ziemlich leicht erreichen – aber Erleuchtung ist eine ganz andere Sache.

Unser Gehirn scheint die Tendenz zu haben, Negatives viel stärker aufzunehmen als Positives, von dem wir lernen könnten.

Es ist nicht so sehr die Tendenz zum Negativen als ein Effekt der Evolution, der unsere Aufmerksamkeit auf alles richtet, was potenziell gefährlich ist. Wenn alles glatt läuft, bemerken wir das nicht einmal, aber sobald eine vermeintliche Gefahr droht, schrillen die Alarmglocken. Und das passiert heute alle 20 Sekunden, weil immer besser vernetzte Medien von immer neuen Massakern in Nigeria oder Anschlägen in Afghanistan berichten. Das sind natürlich furchtbar traurige Nachrichten, aber das ist nicht das, was das Leben der meisten Menschen auf dieser Welt ausmacht. Fast überall kommen die Menschen gut miteinander klar, aber das ist keine Meldung wert. Über all das Positive wird viel zu selten berichtet.

Die Meditation bzw. ihre verschiedenen Formen spielen eine entscheidende Rolle in der Stärkung der positiven Eigenschaften in uns.

Natürlich. Meditation ist ein Mittel, unseren Geist zu trainieren. Ein untrainiertes Gehirn ist wie ein brachliegendes Feld, das nur darauf wartet, kultiviert und bestellt zu werden. Natürlich wächst auch auf dem Brachland etwas, aber wohl nichts, was eine Familie oder gar ein ganzes Dorf ernähren kann.

Was sind die wichtigsten Bestandteile für die Meditation? Disziplin? Ein Meister?

Es kommt darauf an, was du erreichen willst. Willst du den Pfad der Erleuchtung beschreiten oder einfach nur deine geistigen Funktionen verbessern, Stress bewältigen und mehr Gleichgewicht in dein Leben bringen? Letzteres kann man ziemlich leicht erreichen – aber Erleuchtung ist eine ganz andere Sache (lacht). Für die meisten Menschen reichen die Grundübungen, um ihren Geist zu beruhigen, die Wahrnehmung zu schärfen und inneres Gleichgewicht zu finden. Insofern kann Meditation jedem nützen, um z.B. besser mit Schmerzen umzugehen,

aus einer Depression herauszufinden oder insgesamt ein glücklicheres, gesünderes Leben zu führen. Doch es ist eine andere Sache, dem Pfad der Erleuchtung zu folgen. Welchen Pfad möchtest du beschreiten? Wenn du die Erleuchtung wählst, brauchst du selbstverständlich einen qualifizierten Lehrer. Daran führt kein Weg vorbei.

Eine letzte Frage: Wo siehst du den Unterschied zwischen dem klassischen Mitgefühl des buddhistischen Weges und Achtsamkeit im Sinne von Jon Kabat-Zinn?

Achtsamkeit ist inzwischen sehr weit verbreitet und ich schätze die Arbeit von Jon Kabat-Zinn sehr, vor allem im medizinischen Bereich. Denn da geht es um Menschen, die leiden, und damit auch um Mitgefühl. In der Unternehmenskultur ist dies aber nicht unbedingt der Fall – vielleicht schon, aber nicht notwendigerweise. Ohne darüber zu urteilen oder meinen Senf dazu abgeben zu wollen, kann ich nur sagen, dass ich keine Pläne habe, mich an dieser Bewegung zu beteiligen. Vielleicht wäre es besser gewesen, von Anfang an von „mitfühlender Achtsamkeit“ zu reden, um Missverständnisse zu vermeiden. Wenn du über Mitgefühl meditierst, musst du ohnehin stets achtsam sein, aber man könnte achtsam sein, ohne Mitgefühl zu empfinden – zumindest theoretisch. Also gebe ich euch zum Schluss zwei Worte mit auf den Weg: „mitfühlende Achtsamkeit“!

www.matthieuricard.org
www.karuna-shechen.org