

positiven Einfluss auf deinen inneren Zustand haben. Es sind Beruhigungspillen, die dir scheinbar Erleichterung verschaffen, aber auch diese ist nur von sehr kurzer Dauer, bevor du schon wieder auf der Suche nach dem nächsten Kick bist.

Von deinem emotionalen Zustand hängt nicht nur dein individuelles Glück ab. Aggressionen und Gewalt, Diebstahl und Gier, Konflikte und Terror haben hier ebenfalls ihren Ursprung. Alle unsere Beziehungen, das Zusammenleben gesellschaftlicher Gruppierungen und die Interaktionen von ganzen Völkern und Nationen werden von den inneren Zuständen der Menschen bestimmt. Ob wir aus Furcht Mauern hochziehen und uns abschotten; aus Gier die Umwelt, die Tiere und andere Menschen ausbeuten; ob wir

Beziehungen eingehen, die uns nicht guttun; Jobs annehmen, die wir nicht mögen; unsere Kinder misshandeln oder in den Krieg ziehen: All das tun wir, weil wir nicht in der Lage sind, mit dem tagtäglichen Wahnsinn unserer Gedanken und Emotionen umzugehen. Was in allen Religionen gesucht und gepredigt wird, nämlich Frieden, Liebe, Mitgefühl und Ausgeglichenheit – das findet kaum jemand auf diesem Planeten. Doch die, die es finden, wissen: Es ist möglich, und es liegt in unserem Inneren.

Es ist fast 20 Jahre her, dass ich in das Kloster Plum Village nach Frankreich gegangen bin, in dem ich dann drei Jahre gelebt habe. Bevor ich hier eintraf, fühlte ich mich andauernd überwältigt von Emotionen wie Einsamkeit oder der Angst, nicht liebenswert zu sein. Ich

war schlichtweg nicht in der Lage, mit den abwertenden Stimmen in meinem Kopf umzugehen. Während meines Aufenthalts im Kloster lernte ich, durch achtsame Selbstfürsorge meine Gedanken und Emotionen zu beobachten und mich um sie zu kümmern. Ich lernte, Abstand zu den schmerzhaften Zuständen herzustellen, und war schließlich in der Lage, mit Liebe und Akzeptanz auf mich zu blicken, was mir vorher schier unmöglich erschien.

Als ich das Kloster verließ, wusste ich, dass ich dieses Wissen um die innere Selbstfürsorge nicht wieder verlieren konnte, und wollte es auch an andere weitergeben. Seitdem arbeite ich nicht nur fürsorglich mit meinen eigenen inneren Zuständen, sondern durfte hunderte Menschen dabei begleiten, das Gleiche zu tun.

Im Laufe der Jahre stellte ich fest, dass wir alle unter dem gleichen Wahnsinn leiden. Ich hörte – Jahr für Jahr – von den unterschiedlichsten Leuten die gleichen Überzeugungen. Sie stimmten sehr oft sogar wortwörtlich überein. Darum habe ich begonnen, die emotionalen Zustände zu kategorisieren, unter denen wir leiden. Auf diesem Weg habe ich gemerkt, dass es gar nicht so viele unterschiedliche Zustände sind, wie ich zuerst angenommen hatte. In diesem Buch werde ich diese zehn Bewusstseinszustände vorstellen – mehr gibt es tatsächlich nicht.

Dankenswerterweise haben sich einige Menschen, mit denen ich gearbeitet habe, bereiterklärt, in diesem Buch (unter geänderten Namen) über ihre Erfahrungen zu sprechen.

Ich habe mit etwa 40 Personen Interviews über die schwierigen emotionalen Zustände geführt, die sie besonders gut kennen. Dieses Material ist neben meiner jahrzehntelangen Erfahrung in dieses Buch eingeflossen.

Es werden hier keine psychiatrischen Fälle vorgestellt und keine Bewusstseinsveränderungen, wie sie beim Drogenkonsum erlebt werden. Stattdessen geht es um jene emotionalen Schmerzen, die universell sind, weil sie jeder Mensch kennt. Ich habe die Beispiele bewusst so gewählt, dass sie dir die vielen Facetten eines jeden Bewusstseinsraumes aufzeigen, sodass du dich gegebenenfalls darin wiedererkennen kannst. Die Zitate stammen von Menschen, die mit meiner Unterstützung schon eine Zeitlang an ihren Themen gearbeitet haben und deswegen