

Der Dharma ist die Natur der Dinge, auch die Natur unseres geistigen Lebens und der Welt, in der wir leben. In diesem Buch macht Jack Kornfield uns bekannt mit der buddhistischen Sicht des Geistes und der Emotionen und zeigt uns, dass es möglich ist, uns selbst zu verwandeln. Außerdem werden wir mit Jack Kornfields weisen und gütigen Augen sehen, wie er selbst fast ein halbes Jahrhundert lang nach dieser Verwandlung strebte und wie dieses Streben seine Erfahrung prägte. Humorvoll und tiefsinnig schildert er, wie es war, den Buddhismus in den Westen zu bringen, und erzählt dabei faszinierende Geschichten von den Meistern, die diesen historischen Transfer von Wissen und Weisheit in den letzten hundert Jahren ins Werk gesetzt haben.

Ich lernte Jack kennen, als er eine Tagung mit einer Reihe von Achtsamkeitslehrern und Huston Smith, dem bekannten Religionswissenschaftler und profunden Kenner der Weltreligionen, organisierte. Ich bin Wissenschaftler. Damals hatte ich von den Dingen, die Jack auf der Konferenz präsentierte, wenig Ahnung. Auch seine Bücher und Vorträge kannte ich nicht. Und doch verstanden wir uns bei dieser Tagung auf Anhieb und entdeckten viele Gemeinsamkeiten.

Während ich Jack und den anderen Lehrern so zuhörte, spürte ich, wie aufrichtig sie für den Wunsch lebten, unseren Geist im Kern zu verstehen, um Leid in Klarheit zu verwandeln. Dieses Streben entsprach in vielerlei Hinsicht dem Eid, den ich als Arzt

geleistet hatte. Erstaunt nahm ich zur Kenntnis, dass es im Buddhismus viel um die Wissenschaft des Geistes und der Heilung ging und weniger um Religion im klassischen Sinne. Ich lernte den Buddhismus als gedankliches System kennen, das zur Linderung und zum Verständnis psychischen Leids beiträgt. »Es ist schon merkwürdig«, dachte ich als Psychiater, »dass etwas, was aus dem Bereich religiöser Praxis kommt, im Grunde mehr Ähnlichkeit mit den Ansätzen hat, wie wir sie bei der Schaffung einer gesunden Persönlichkeitsstruktur verfolgen.« Und so begann die Beziehung zu Jack Kornfield, aus der mittlerweile eine tiefe Freundschaft geworden ist. Doch auch beruflich geht unsere Arbeit in die gleiche Richtung, denn beide lehren wir, wie sich

Wissenschaft und Spiritualität verbinden lassen, wie der achtsame Geist mit dem weisen Herzen verknüpft werden kann.

Unsere Zusammenarbeit hat mich gelehrt, dass »Erwachen« bedeutet, sich darin zu üben, Geist, Gehirn und menschliche Beziehungen für das weite Feld der Möglichkeiten zu öffnen. Statt in eingeschliffenen Denk- und Gefühlsmustern stecken zu bleiben, uns von unseren Erwartungen und unserer gefilterten Wahrnehmung konditionieren zu lassen, können wir unseren Geist für mehr Weite und Kreativität öffnen. Dieses »Aufmachen« schenkt uns ein Gefühl von Vitalität und Klarheit, das Grundlage jedes Wohlbefindens ist.

Eine Reihe von sorgfältig durchgeführten

wissenschaftlichen Forschungsprojekten konnte zeigen, dass unsere Aufmerksamkeit die neuronalen Aktivitäten im Gehirn lenkt, was wiederum die Architektur des Gehirns beeinflusst. Anders ausgedrückt: Der Geist kann das Gehirn verändern. Doch wenn das Gehirn dazu neigt, sich auf alte Muster zu versteifen, schaltet der Geist auf Autopilot. Dann laufen wir Gefahr, ein abgestumpftes Leben zu führen, in dem das Chaos regiert.

Ein anschauliches Beispiel dafür ist die Isolation, die viele Menschen in unserer modernen Gesellschaft erfahren, in der sie zwar von Massen von Menschen umgeben, letztlich aber doch allein sind. Die Vorstellung jedoch, dass unser Selbst abgetrennt ist von seiner Umgebung, macht uns anfällig für allerlei Probleme: Auf individueller Ebene