

Es gab nie einen günstigeren Zeitpunkt für die sich entfaltende Verbindung von alten meditativen Weisheitspraktiken und ihren heutigen Ausdrucksformen einerseits und der akademischen Welt der Hochschule andererseits. Mit ihren Aufgaben in Bildung, Wissenschaft und Forschung spielt die Hochschule eine entscheidende Rolle dabei, wie wir uns eine lebensdienliche Zukunft vorstellen und sie gemeinsam gestalten können. Hierbei ist Achtsamkeit wesentlich für die Verwirklichung jeglichen heilenden und transformativen Potenzials auf allen Ebenen, insbesondere als formale, verkörperte Meditationspraxis und als eine allgemeinere, von Moment zu Moment gelebte Art des Seins in der Welt – sei es beim einzelnen Menschen, innerhalb einer sozialen Gruppe oder eines Unternehmens oder beim Umgang mit den gesellschaftlichen und globalen Herausforderungen, die unsere Spezies unwissentlich für sich selbst geschaffen hat und die das Leben auf dem »Raumschiff Erde« – wie es Buckminster Fuller so treffend nannte – bedrohen. Wie die Autor:innen dieses Buches bei zahlreichen Gelegenheiten feststellen, sind wir *Homo sapiens sapiens*, die Spezies, die sich ihrer selbst bewusst ist und sich darüber bewusst ist, dass sie sich ihrer selbst bewusst ist (oder in einer eher psychologischen Sprache: über Bewusstsein und Metabewusstsein verfügt). Meditative Praktiken sind zusammen mit ihrem felsenfesten ethischen Fundament entscheidend dafür, dass wir dem Namen, den wir uns selbst gegeben haben, gerecht werden können, solange noch Zeit ist. Und es gibt in der Tat eine allgemein empfundene Dringlichkeit, die in diesem kritischen Moment auf dem Planeten Erde betont und ernst genommen werden muss.

Das übergeordnete Prinzip der Arbeit und des Abenteuers der Achtsamkeit ist, dass sie inklusiv und allumfassend ist, innerlich durchdrungen von vollkommener Freundlichkeit und Akzeptanz. Gleichzeitig ist diese einschließende Umarmung selbst zu einem nahtlosen Ganzen vereint in ihrer ethischen Grundlage und ihrer rigorosen Wertschätzung, ihrem Schutz und ihrer Pflege des verkörperten Gewahrseins angesichts all der zerstreuenden Kräfte im eigenen Geist und in der Gesellschaft. So wird Achtsamkeit gegenwärtig – und in Zukunft in zunehmendem Maße – auf jeder nur denkbaren Ebene zum Aus-

druck gebracht und gelebt, vom Individuum über Dyaden, Paare, Partner und Freunde, Familien und soziale Gruppen, Nachbarschaften, Gemeinschaften, Unternehmen, Berufe und Berufsgruppen. Sie ist von grundlegender Bedeutung für das Regieren von Städten, Landkreisen, Ländern, Bündnissen zwischen Staaten, konkurrierenden Ideologien und Volkswirtschaften sowie für unsere zunehmende Erkenntnis, dass wir unseren einen Planeten schützen und mit ihm Freundschaft schließen müssen. Die übergeordnete Lernaufgabe besteht darin, herauszufinden, wie wir uns selbst auf all diesen Ebenen so leiten und lenken können, damit wir alles Schöne, Geheimnisvolle und Wunderbare im Leben und auf unserem vollständig miteinander verbundenen lebendigen Planeten, den James Lovelock so treffend und vorausschauend als »Gaia« bezeichnet hat, bewahren können. Daher muss Achtsamkeit, ob sie nun im Kleinen oder Großen geübt wird, in ihrem Wesen als Ausdruck eines universellen Dharma (Gesetzmäßigkeit) erkannt werden. Dieses Verständnis ist in seinen ausgefeiltesten Ausprägungen im alten Indien entstanden und gründet in den verschiedenen Strömungen des Buddhismus und den älteren, im Nebel der Vorgeschichte verborgenen Vorläuferquellen. Genau wie im traditionellen Buddhismus gibt es, wenn man ihn in seiner Gesamtheit betrachtet, sehr viele Türen in den einen Raum des menschlichen Herzens und des verkörperten wachen Gewahrseins.

Das Prinzip »viele Türen, ein Raum« steht im Mittelpunkt dieses Buches und der neu entstehenden Bewegung an den Hochschulen, die es repräsentiert und zu deren weiterer Entfaltung es hoffentlich beitragen wird. Das Buch erläutert sorgfältig die verschiedenen Türen, die sich derzeit überall auf der Welt öffnen – wie Stressreduktion durch Achtsamkeit (*mindfulness-based stress reduction* – MBSR) und die gesamte Familie der achtsamkeitsbasierten Interventionen (*mindfulness-based interventions* – MBIs) oder der achtsamkeitsbasierten Programme (*mindfulness-based programs* – MBPs), die in den letzten Jahrzehnten entstanden sind. Und an einer gegenüberliegenden Wand desselben Raums befindet sich die Tür des ReSource-Ansatzes mit seiner unterstützenden Evidenzbasis, die auf die kreative Arbeit von Tania Singer und ihren Kollegen zurückgeht. An einer anderen Wand

öffnen sich die Türen von Otto Scharmers Theorie U, zusammen mit der Pionierarbeit von Peter Senge, dem Presencing Institute, der ausdrucksstarken Gruppentheaterarbeit von Arawana Hayashi und ihren Kolleginnen und Mitarbeitern in der Welt der Unternehmen und Organisationen. Ein großer Teil dieser Arbeit wurde von David Bohm und seiner Betonung der Kraft des Dialogs inspiriert, die selbst als Kultivierung und Ausdruck von Achtsamkeit in Gruppen betrachtet werden kann.

Hierbei möchte ich bekräftigen, dass das Einnehmen einer formellen Meditationshaltung, entweder allein oder zusammen mit anderen, ein radikaler Akt sowohl der Vernunft als auch der Liebe ist. Und diese Liebe ist, wie die Kultivierung der Achtsamkeit, grundsätzlich selbstlos und erstreckt sich auf jeden Moment und jeden Aspekt des Lebens. Wenn wir das Wort *mindfulness* im Englischen nicht gleichzeitig als ›*heartfulness*‹ hören und verstehen, entgeht uns eine Schlüsseldimension des verkörperten wachen Gewahrseins, die der große vietnamesische Zen-Meister Thich Nhat Hanh als *interbeing* bezeichnete.

All diese Denkansätze und Praxisformen sind Türen, die in den letzten fünf Jahrzehnten entwickelt und erweitert wurden, um das verkörperte wache Gewahrsein und das darin liegende Potenzial zu fördern, sowohl die Gegenwart als auch die Zukunft so zu transformieren, dass das Wohlbefinden auf allen Ebenen bestmöglich unterstützt wird. Gleichzeitig ist es notwendigerweise ein Beitrag dazu, den Schaden zu minimieren, den wir als Spezies und als Individuen uns selbst und anderen wissentlich und unwissentlich zufügen können, wenn wir unsere wahre Natur aus den Augen verlieren.

In der Medizin, wo MBSR zuerst Wurzeln geschlagen hat, gibt es das uralte ethische Grundprinzip des hippokratischen Eides: ›Erstens, keinen Schaden anrichten‹ (*primum non nocere*). Aber woher sollen wir ohne Achtsamkeit, ohne menschliches Gewahrsein und ohne Priorisierung und Vertrauen in unser inneres Mitgefühl überhaupt wissen, ob wir Schaden anrichten? Wie wir wissen, hat die Medizin schon viel Schaden und Schrecken verursacht, wenn sie den Bezug zu ihrer grundlegenden Ethik verloren hat. Und parallel zum hippokratischen Eid gibt es im Buddhismus das Bodhisattwa-Gelübde, das die Erlösung aller Wesen vom Leiden über die Vollendung des eigenen meditativen Weges stellt. Doch auch hier waren in Myanmar einige buddhistische Mönche trotz des grundlegenden Gebots, nicht einmal die kleinsten Lebewesen zu töten, führend an den jüngsten völkermörderischen Gräueltaten an den Rohingya beteiligt. Ohne eine verkörperte ethische Gründung der eigenen Bekenntnisse bleiben alle geistigen Konstrukte ohne Weisheit oder Mitgefühl.

Reines Gewahrsein (eine andere Beschreibung von Achtsamkeit) und Mitgefühl sind beides bemerkenswerte menschliche Fähigkeiten – man könnte sogar sagen ›Superkräfte‹ – Fähigkeiten, die wir eigentlich schon durch unser Menschsein besitzen. Was wir am meisten brauchen, ist ein verlässlicher Zugang zu diesen Fähigkeiten. Zudem können diese Fähigkeiten durch meditative Übung mittels regelmäßiger Kultivierung, Praxis und Ausformung zu unserem ›Standardmodus‹ werden. Um es noch deutlicher zu sagen: Dieser Zugang erfolgt am zuverlässigsten durch Kultivierung (*bhavana* in Sanskrit). Deshalb ist Meditation notwendigerweise eine Praxis, und zwar eine fortlaufende, ein Weg (vergleichbar mit dem Tao), um eine weise Beziehung zur Erfahrung zu entwickeln – Moment für Moment, innerlich und äußerlich, individuell und kollektiv. Das ist auch der Grund, warum Achtsamkeit in ihrer Vollendung ein Ausdruck des Dharma, der Gesetzmäßigkeit der Wirklichkeit, ist. Diese Gesetzmäßigkeit kann, wenn sie tief erforscht, beachtet und verkörpert wird, menschliches Lernen, bewusste Einsicht und verkörpertes waches Gewahrsein auf jeder Ebene hervorbringen, vom Individuum bis zum Planeten. Sie führt zur Entschlossenheit und ist gleichzeitig das Mittel, uns selbst in Übereinstimmung mit einer gesellschaftlichen und planetaren Gesetzmäßigkeit in einer Weise zu führen, die Nichtverletzen (*ahimsa*), Weisheit, Mitgefühl und Wohlbefinden für alle verstärkt, sichert und verbessert.

Die Arbeit, die in diesem zutiefst zukunftsweisenden Buch vorgestellt wird, ist ein wesentliches Element für den Aufbau einer lebenswerten Zukunft für die Menschheit und für die Ausbildung der nächsten Generationen von Studierenden, die dies umsetzen und die Nutznießer ihres eigenen transformativen Engagements sein werden – innerlich und äußerlich, allein und gemeinsam. An dem Tag, an dem ich dies schreibe, brachte die *New York Times* folgende Schlagzeile auf ihrer Titelseite: »Einer der Urväter der Künstlichen Intelligenz verlässt Google und warnt vor Gefahren«. Es folgte der Einführungstext: Ein halbes Jahrhundert lang entwickelte Geoffrey Hinton die Technologie, die Chatbots wie ChatGPT zugrunde liegt. Jetzt befürchtet er, dass sie ernsthaften Schaden anrichten wird. Diese Nachricht ist lediglich ein Indikator, und zwar ein wichtiger, der auf das Ausmaß der Herausforderung hinweist, die uns als Spezies und als Planet bevorsteht. Sie zeigt auch, warum Achtsamkeit so wichtig ist. Weitere Indikatoren und aktivistische Lösungen finden Sie in der Arbeit des Center for Humane Technology und dem preisgekrönten Dokumentarfilm *Das Dilemma mit den sozialen Medien*.¹

1 Vgl. humanetech.com [letzter Zugriff 01.11.2024]; *Das Dilemma mit den sozialen Medien*, USA 2022, R.: Jeff Orlowski.

Die Autor:innen dieses Buches sind zu beglückwünschen, dass sie dieses Werk an der Schnittstelle zwischen dem Analogen und dem Digitalen sowie der Hochschule und ihren zukünftigen Möglichkeiten und Verantwortlichkeiten zu einem so kritischen Zeitpunkt in die Welt gebracht haben. Welch wichtigere Aufgabe könnte die Hochschule zu diesem Zeitpunkt bei der Förderung ihrer Studierenden und der Gestaltung der möglichen Zukunft übernehmen, wenn unser analoges Leben – das Produkt von Milliarden von Jahren der Evolution auf dem Planeten Erde und noch mehr Milliarden im Universum, das diesen kleinen lebendigen Planeten und sein Potenzial für Leben und Empfindsamkeit hervorgebracht hat – bedroht ist? Wir leben in einer Zeit, in der unser Gehirn möglicherweise von einer digitalen Aufmerksamkeitsökonomie verwirrt wird – angetrieben von den drei Geistesgiften, die der Buddha vor so langer Zeit identifizierte: Gier, Hass und Verblendung. Wir leben in einer Welt, in der uns eine achtsame akademische Bildung dabei helfen kann, zu unserer wahren Natur als empfindende und von Natur aus mitfühlende Wesen zu erwachen, solange wir noch die Möglichkeit dazu haben.

Jon Kabat-Zinn
Northampton, Mass.
2. Mai 2023

Aus dem Amerikanischen übersetzt von Mike Kauschke

