

# WELL-BEING is a SKILL

## Richard Davidson

Es ist mir wirklich eine Ehre und Freude, hier in Wien zu sein. Das letzte Mal, als ich in Wien war, war ich Doktorand und machte eine Pilgerfahrt zum Freud Museum. Die Dinge haben sich in den vergangenen Jahren seitdem geändert.

Der Name des Vortrags, den ich heute Abend halten werde, lautet „Well-being is a skill“. Ich hoffe, dass ich Sie am Ende des heutigen Abends davon überzeugt haben werde, dass das wirklich eine einleuchtende Art und Weise ist, über Wohlbefinden nachzudenken.

Ich bin ausgebildeter Neurowissenschaftler und Psychologe. Bereits zu Beginn meiner Laufbahn hat mich die Frage beschäftigt, wieso bestimmte Menschen verletzlicher sind gegenüber Schwierigkeiten und Rückschlägen, den Missgeschicken im Leben, und wieso andere Menschen stabiler sind. Wie können wir Menschen in diesem Zusammenhang anstoßen, um ihnen dabei zu helfen, Stabilität auszubilden? Und zu dieser Zeit war ich Doktorand in Harvard und nach meinem zweiten Jahr ging ich nach Indien, um die kontemplative Tradition in Asien zu erforschen. In dieser Periode war ich in Indien und in Sri Lanka. Ich interessierte mich dafür, einige der Meditationstraditionen aus der Ich-Perspektive zu betrachten, weil ich das Glück hatte, zur damaligen Zeit unter Menschen zu sein, deren Auftrete und Präsenz ansteckend waren. Sie waren freundlich und warmherzig. Sie waren die Art von Menschen, die ich um mich haben wollte, und sie waren nicht meine Lehrer in Harvard. Ich ging nach Indien und Sri Lanka, um zu suchen, und ich kam zurück mit dem leidenschaftlichen Ziel, in diesem Gebiet zu forschen, aber meine Lehrer machten mir sehr klar, dass, falls ich eine erfolgreiche wissenschaftliche Karriere anstrebe, dies ein schrecklicher Weg sei, um meine Laufbahn zu beginnen. Ich sollte lieber einen anderen Bereich erforschen. Darauf folgte ein Zeitraum mehrerer Jahre, in dem ich ein bekennender Meditierter wurde.

Ich meditierte in meinem Privatleben, aber man kann wohl sagen, dass sehr wenige meiner KollegInnen wussten, dass ich ein darunterliegendes Interesse an der Praxis der Meditation

hatte. Ich forschte am Hirn und an Emotionen, wie wir es heute weitgehend auch noch tun, wozu ich etwas sagen werde, weil tatsächlich innerhalb dieses Rahmens viele der Studien, die wir zu Meditation durchführen, stattfinden. Aber dann hatte ich das große Glück, im Jahr 1992 zum ersten Mal seine Heiligkeit, den Dalai Lama, kennenzulernen. Und der Dalai Lama forderte mich heraus, als ich ihn zum ersten Mal traf und er sagte: „Sie benutzen Werkzeuge der modernen Neurowissenschaften, um Angst, Depression, Stress und Not zu untersuchen. Warum können Sie nicht genau diese Werkzeuge dafür benutzen, um Freundlichkeit und Mitgefühl zu untersuchen?“ Das war ein Weckruf für mich.

Also begannen wir damit, das zu tun. Ich traf seine Heiligkeit seitdem viele Male wieder, aber dann bei einem Treffen 1995, ergriff mich seine Heiligkeit beim Arm und sagte: „Ich will, dass Sie Übungen aus unserer Tradition in eine säkulare Form umwandeln, sie mit den gründlichsten wissenschaftlichen Werkzeugen untersuchen und wenn Sie herausfinden, dass sie wertvoll sind, sie weit verbreiten.“ Und das wurde meine Aufgabe für den Rest meines bisherigen Lebens. Das ist es, was wir seitdem tun und es führte zu der Gründung unseres Zentrums, dem „Center for Healthy Minds“.

Ich würde gerne mit Ihnen ein paar Entwicklungen in den Neurowissenschaften teilen, die parallel stattfanden und den Fortschritt dieser Arbeit ermöglichten. Wären diese Entwicklungen nicht gewesen, wären wir nicht in der Lage gewesen, diese Art von Arbeit zu tun. Ich würde gerne ein paar dieser Themen benennen, weil sie sehr wichtig sind und weil sie einen Rahmen und einen Hintergrund dafür liefern, wie sich dieser ganzen Thematik gerade angenähert wird.

Das erste Thema ist eines, von dem ich mir sicher bin, dass einige unter Ihnen bereits davon gehört haben, es geht um das Wort ‚Neuroplastizität‘. Neuroplastizität bedeutet einfach, dass das Gehirn sich verändert, in der Reaktion auf Erfahrung und als Reaktion auf Training. Die meiste Zeit über werden unsere Gehirne geformt durch die Kräfte um uns, über die wir wenig Kontrolle haben und oft wenig Bewusstsein. Unsere Gehirne werden wissentlich oder unwissentlich geformt, meistens unwissentlich. Die Einladung aus all dem an uns besteht darin, dass wir mehr Verantwortung für unsere Gehirne übernehmen können, indem wir unseren Verstand umformen. Was wir und andere WissenschaftlerInnen herausgefunden haben, ist, dass wenn wir damit beginnen, ganzheitliche Qualitäten des Verstandes auszubilden, unser Gehirn anfängt, sich zu verändern. Und die Veränderungen, die wir in

unserem Gehirn ausmachen, unterliegen diesen Qualitäten, und erlauben diesen, in alle Teile unseres Lebens einzudringen und sie zu beeinflussen. Das erste Thema ist Neuroplastizität.

Das zweite Thema ist das Äquivalent zu Neuroplastizität im Gebiet der Genforschung. Wie viele unter Ihnen haben von Epigenetik gehört? Wow, so viele! Okay! Epigenetik ist die Wissenschaft dazu, wie Gene reguliert werden. Wir alle kommen in diese Welt mit einer festen Anzahl an Basis-Paaren, aus denen unsere DNA besteht. Der größte Teil davon ändert sich nicht, aber die wirkliche Veränderung besteht in dem Ausmaß, in welchem das Gen an- oder ausgeschaltet ist. Jedes Gen hat sozusagen einen kleinen Lautstärkeregler. Und dieser Lautstärkeregler ist sehr dynamisch. Er kann durch Erfahrung und durch Training beeinflusst werden. Wir haben in den letzten Jahren gezeigt, dass Individuen, die über lange Zeit meditiert haben, den Ausdruck ihrer Gene in ihrer Epigenetik innerhalb sehr kurzer Zeit ändern können. Man kann sie in das Labor bringen und sie darin einen Tag intensiv meditieren lassen und innerhalb von acht Stunden können wir tatsächlich epigenetische Veränderungen nachweisen. Darüber hinaus haben wir in neuesten Studien gezeigt, dass es epigenetische Punkte gibt, die mit dem Altern zusammenhängen. Während wir altern, beginnt sich die molekulare Maschinerie in unserem Körper zu verändern. Im Schnitt weisen Menschen während des Alterns diese Änderungen in der Epigenetik auf, die das Altern der Zellen kennzeichnet. Es ist so wie mit den Zeichen auf einem Baum, wenn der Baum altert. Es stellte sich heraus, dass manche Menschen eine molekulare Maschinerie haben, die im Verhältnis zu ihrem chronologischen Alter schneller altert und manche Menschen eine molekulare Maschinerie haben, die langsamer altert in Relation zu ihrem chronologischen Alter.

Also stellten wir die einfache Frage, ob Meditation das Tempo verlangsamen kann, in dem die molekulare Maschinerie des Körpers altert. Die Antwort darauf lautet, dass sie es erheblich kann. Menschen, die über einen langen Zeitraum Meditation praktizierten, wiesen ein langsames molekulares Altern auf verglichen mit denen, die nicht meditierten. Das lieferte uns Hinweise auf einige biologische Prozesse, die wichtig sind und ein Verständnis davon ermöglichen, wie die Transformation des Verstandes das Gehirn und den Körper beeinflussen.

Lassen Sie mich auf eine dritte Thematik hinweisen, die wahrscheinlich kontroverseste unter diesen Entwicklungen in der modernen Wissenschaft, aber es ist eine, die besonders spannend und wir glauben sehr wichtig ist, um zu verstehen, wie die kontemplativen Übungen

funktionieren können und wieso wir Wohlbefinden als Fähigkeit auffassen sollten. Diese dritte Thematik beschreibe ich als ‚angeborene grundlegende Güte‘. Menschen kommen auf diese Welt mit einer angeborenen grundlegenden Güte. Wir meinen damit, dass, wenn einem Säugling im frühen Alter die Wahl gegeben wird zwischen einer Interaktion, die warmherzig, kooperative, liebevoll, fürsorglich ist, und einer Interaktion, die egoistisch, aggressiv, wütend ist, bevorzugt der Säugling die warmherzige, kooperative Interaktion. Es gibt sehr gute Beweise davon auszugehen, dass die große Mehrheit, das heißt 98% der Säuglinge, eine prosoziale, warmherzige, kooperative Kooperation bevorzugen. Wenn wir darüber nachdenken, ist es irgendwie offensichtlich. Hier sind viele Menschen für einen Vortrag über Wohlbefinden. Ich wette, wenn das ein Vortrag darüber wäre, wie man gesteigerte Wut kultivieren kann, würden sehr wenig Menschen auftauchen. Wir alle haben denselben Wunsch, glücklich und frei von Leid zu sein und dieser geht aus der angeborenen grundlegenden Güte hervor.

Es gibt ein paar kontemplative Übungen, die dafür entwickelt wurden, um Freundlichkeit und Mitgefühl zu betrachten. Wenn wir uns diese Übungen anschauen, sehen wir, dass diese die emotionalen Zustände nicht aus dem Nichts kreieren, sondern dass sie uns eher erinnern, uns mit uns selbst und unserer angeborenen grundlegenden Güte vertraut machen. Das ist, wie wir sind. Wir verbinden uns mit unseren grundlegenden Eigenschaften. In diesem Sinne können wir über Freundlichkeit und Mitgefühl so nachdenken wie WissenschaftlerInnen über Sprache nachdenken. Wir alle kommen auf diese Welt mit dem Vermögen für Sprache, aber damit dieses Vermögen sich ausdrücken kann, brauchen wir eine sprachliche Gemeinschaft, die dieses Vermögen fördert. Das gleiche stimmt wahrscheinlich für Freundlichkeit und Mitgefühl. Es ist von Anfang an da, aber damit es entwickelt werden kann, damit es floriert, muss es genährt werden.

Zum Schluss werden wir eine kleine Übung machen, während der wir alle einen Vorgeschmack davon erhalten, denke ich, aber das werden wir in ein paar Minuten tun. Lassen Sie mich nun weitermachen und eine Struktur für Wohlbefinden beschreiben, die wir in unserem Zentrum entwickelt haben. Das ist eine Struktur, die wissenschaftliche Forschung und zudem Perspektiven, die wir aus den kontemplativen Traditionen erhalten haben, integriert. Nach diesem Modell gibt es vier wesentliche Bestandteile von Wohlbefinden. Ich würde gerne durch jedes einzelne von ihnen führen und ein bisschen zu ihnen sagen.

Der erste Bestandteil von Wohlbefinden mag einige Menschen überraschen, weil er nicht typischerweise Teil einer Liste zu Charakteristika von Wohlbefinden ist. Das erste und grundlegendste Charakteristikum von Wohlbefinden ist Achtsamkeit. Ein abschweifender Geist ist ein unglücklicher Geist. Achtsamkeit ist etwas, mit dem wir alle ausgestattet sind. Wenn wir unsere Achtsamkeit in einer intentionalen Art und Weise bedienen, einsetzen können – dafür gibt es sehr gute wissenschaftliche Beweise – erreichen wir durchweg ein höheres Level an Glück und Wohlbefinden. In den Vereinigten Staaten gibt es Erkenntnisse, die aus einer sehr bekannten Studie stammen, die vor ein paar Jahren in einer renommierten Fachzeitschrift erschienen. Sie benutzten Smartphones, um Menschen zu befragen, so wie sie in der Welt unterwegs waren und sie stellten ihnen drei Fragen. Die erste Frage lautete: Was machen Sie gerade? Und man hatte von einer Liste an Aktivitäten auszuwählen. Zweite Frage: Wo ist Ihr Verstand gerade? Ist er auf das konzentriert, was Sie gerade tun oder auf etwas anderes. Dritte Frage: Gerade jetzt, in genau diesem Moment, wie glücklich oder unglücklich sind Sie? Man musste mit einer einzigen Zahl abschätzen. Das waren die drei Fragen. Und hier sind die Ergebnisse. Der durchschnittliche amerikanische Erwachsene – Ich weiß nicht wie es in Wien ist, aber ich vermute, dass es sich genauso verhält – verbringt 74% seines wachen Lebens damit, sich nicht auf das zu konzentrieren, was er oder sie gerade tut. Wenn sie keine Aufmerksamkeit auf das richten, was sie tun, sind sie dabei unglücklich. Selbst wenn das, was sie tun, langweilig ist, selbst wenn sie ihre Wäsche waschen, wenn sie abgelenkt sind, sind sie dabei weniger glücklich als wenn sie aufmerksam sind. Wir können es besser machen. Das ist etwas, wovon ich wirklich überzeugt bin.

Im Jahre 1890 schrieb William James, erstklassiger amerikanischer Psychologe, den zweiteiligen Band „The Principles of Psychology“. In diesem Buch widmet er ein ganzes Kapitel der Aufmerksamkeit. Er meinte, dass die Fähigkeit, abschweifende Aufmerksamkeit immer wieder zurückzubringen die eigentliche Wurzel von Urteilsvermögen, Charakter und Wille sei. James fuhr fort und sagte, dass Bildung, die dieses Vermögen festigen kann die Bildung par excellence sei. Er setzte das ‚par excellence‘ in der Originalausgabe kursiv. Ich bin der Meinung, dass wenn William James mehr Kontakt zu den kontemplativen Traditionen gehabt hätte, er augenblicklich gesehen hätte, dass diese Praktiken nicht zuletzt Vehikel der Ausbildung von Aufmerksamkeit sind.

Der erste Bestandteil von Wohlbefinden ist Achtsamkeit. Der zweite Bestandteil von Wohlbefinden ist Verbindung. Verbindung bezieht sich auf die Emotionen, welche die Basis

für gelungene, harmonische soziale Beziehungen bilden. Emotionen wie Dankbarkeit und Anerkennung, Freundlichkeit, Mitgefühl. Es gibt eine Menge an Beweisen, die jetzt zeigen, dass diese Emotionen und besonders der Ausdruck von Freundlichkeit gegenüber Anderen zu den mächtigsten Formen, Wohlbefinden zu kultivieren, gehören. Das ist natürlich zentral für die Nachricht des Dalai Lama an die Welt. Ich sollte dazu einfach sagen, dass wir für jeden dieser verschiedenen Bestandteile von Wohlbefinden etwas über die Gehirnverbindungen wissen, die wichtig für jeden von ihnen sind und wir wissen, dass die Gehirnverbindungen für jedes dieser Kernelemente von Wohlbefinden Plastizität aufweisen. Sie werden beeinflusst durch Erfahrung und sie können durch Übung verändert werden. Ich habe Ihnen etwas über Achtsamkeit und ein bisschen über Verbindung erzählt.

Den dritten Bestandteil von Wohlbefinden nennen wir Einblick. Wir alle tragen in unseren Köpfen ein Narrativ mit uns herum, darüber wer wir sind, über diese Sache oder diese Entität, die wir das Selbst nennen. Was ist das Selbst? Wenn wir anfangen, dieser Frage mit kontemplativen Praktiken nachzugehen, erleben wir unmittelbar, dass das Selbst nicht all das ist, für das es gehalten wird. Im Extremfall haben wir Menschen mit Depressionen, die ein Narrativ über sich selbst haben, das ziemlich negativ ist. Ein Narrativ über ihre niedrige Selbstachtung und ihren niedrigen Selbstwert und sie glauben an dieses Narrativ, sie glauben, dass diese Gedanken eine wahre Abbildung davon darstellen, wer sie sind. So gesehen geht es beim Einblick darum, ein gesundes Verhältnis zu diesem Narrativ zu entwickeln und zu verstehen, dass diese Gedanken, aus denen wir die Illusion unseres Selbst konstruieren, tatsächlich nur ein Haufen von Gedanken sind. Sie sind nicht anders, als jede andere Art von Gedanken. Wenn wir das direkt erfahren können, ist es ziemlich befreiend. Diese Gedanken zu wichtig zu nehmen, ist ein Weg, der Leiden kreiert. Der dritte Bestandteil von Wohlbefinden ist Einsicht in das Selbst.

Den vierten Bestandteil von Wohlbefinden nennen wir Absicht. Wir wissen, dass Menschen, die angeben, eine höhere Absicht zu haben, eine Art geographischen Norden, auf den ihr Leben gerichtet ist, durchweg ein höheres Maß an Wohlbefinden aufweisen. Außerdem wurde Forschung mit Menschen in ihren Sechzigern, ihren Siebzigern und Achtzigern betrieben. Es stellt sich heraus, dass ein Lebensziel die beste psychologische Prognose für ein langes Leben liefert, besser als irgendein anderes psychologisches Charakteristikum, das untersucht wurde. Menschen im Alter von sechzig Jahren, die über ein starkes Gefühl von Absicht in ihrem Leben berichten, leben länger als diejenigen, die das nicht haben. Die Daten sind sehr, sehr

eindeutig. Dabei ist es am wichtigsten, unser tägliches Verhalten mit unserem Sinn für Absicht in Einklang zu bringen. Menschen, die im Speziellen angeben, dass die Aktivitäten, in denen sie sich normalerweise ausführen, mit ihrem zentralen Lebensziel vereinbar sind, sind diejenigen, deren Wohlbefinden wirklich gedeiht. Jedes dieser Bestandteile von Wohlbefinden weist Plastizität auf.

Wir wissen, dass die Verbindungen, die mit ihnen zusammenhängen, trainiert werden können. Das führt uns unweigerlich zu der Schlussfolgerung, dass Wohlbefinden am besten als Fähigkeit betrachtet wird. Ein wirklich cooler Aspekt der Dinge, die herausgefunden wurden und auf die ich im Zuge der Beschreibung der Epigenetik bereits hingewiesen habe, ist folgender: Menschen, die ein höheres Maß an Wohlbefinden angeben, sind körperlich gesünder. Das bedeutet nun nicht, dass das für jeden stimmt, es gibt Ausnahmen, aber wenn man Tausende Menschen testet und ihr Verhältnis von Wohlbefinden und körperlicher Gesundheit betrachtet, hängt dieses im Schnitt eindeutig zusammen. Der beste Beweis dafür liefert eine Reihe an Studien, die in Großbritannien mit britischen Beamten durchgeführt wurden. Es gibt eine berühmte Reihe an Studien, die das beweist. Das führt zu der Vermutung, dass wir, wenn wir Wohlbefinden kultivieren, wenn wir es durch diese einfachen Übungen verbessern, tatsächlich einen Einfluss auf unsere körperliche Gesundheit haben können.

Wir wissen, dass Stresshormone verändert werden können. Wir wissen, dass Entzündungen und die biologischen Mechanismen von Entzündungen, die so wichtig für viele chronische Krankheiten sind, durch diese Art von einfachen mentalen Übungen, die ursprünglich aus der kontemplativen Tradition stammen, angepasst werden können. Wir haben die Vision, dass an einem Punkt in der Zukunft – von dem wir glauben, dass er nicht allzu weit weg von jetzt liegt – ein großer Teil der Bevölkerung mentale Übungen genauso anerkennen wie wir heutzutage körperliche Bewegung anerkennen.

Die meisten Menschen in den meisten Ländern halten körperliche Bewegung heute für gesundheitsförderlich. Wenn man fünfzig Jahre zurückblickt, war das nicht der Fall. Wissenschaftliche Erkenntnisse spielten eine wichtige Rolle in diesem kulturellen Wandel. Viele von uns integrieren Elemente körperlicher Bewegung in unsere wöchentliche Routine. Wenn wir diese kostbare Ressource, die wir als Menschen mit dieser außerordentlichen Sache haben, die wir Verstand nennen und mit dem Gehirn, das in gewisser Weise damit in

Verbindung steht, verstehen würden, würden wir sie mit mehr Respekt behandeln. Wir haben alle gelernt, unsere Zähne täglich ein paar Mal zu putzen und bisher kümmern wir uns um unseren Verstand nicht in dem Maß, den er verdient. Die Einladung und die Bitte, mit Blick auf die allgemeine Gesundheit und außerdem auf die Vernunft, das Überleben und das Florieren unseres Planeten, lautet, dass wir diese Eigenschaften von Wohlbefinden kultivieren müssen. Eine der Veränderungen, die dabei passieren, ist – besonders, wenn wir in der Einsicht die Natur dieser Konstruktion, die wir das Selbst nennen, verstehen – dass wir erkennen, dass wir viel mehr miteinander verbunden sind, nicht nur mit Anderen, aber auch mit unserer Umwelt, mit dem Planeten. Wir glauben daran, dass das uns dahin führen wird, Andere und den Planeten mit mehr Respekt zu behandeln. Ich denke, dass die meisten Menschen mir darin zustimmen würden, dass die Welt ein wenig mehr davon vertragen kann. Diese Kette beginnt tatsächlich bei unserem eigenen Verstand. Wenn wir alle ein wenig mehr Übung dieser Art praktizieren würden, es bedarf wirklich nicht viel, um damit zu beginnen, das Gehirn zu verändern.

Wir haben in unserem Labor tatsächlich gesehen, dass nur sieben Stunden Übung, dreißig Minuten täglich über zwei Wochen, genug sind, um einen erkennbaren, messbaren Unterschied im Gehirn zu bewirken. Das bedeutet nun nicht, dass diese Veränderungen erhalten bleiben. Wir wissen alle, dass, wenn wir für zwei Wochen ins Fitnessstudio gehen und trainieren und dann mit dem Training aufhören, die Veränderungen ziemlich schnell zurückgehen. Dasselbe gilt für diese Eigenschaften. Unsere Vision ist es, dass dies eine lebenslange Fähigkeit wird, so wie wir alle Gewohnheiten der persönlichen Hygiene, der körperlichen Hygiene haben, so werden wir auch Gewohnheiten der persönlichen mentalen Hygiene entwickeln.

Ich würde nun gerne mit einer kurzen Übung enden, um allen einen Vorgeschmack zu geben. Zunächst die Frage: Wie viele Personen im Publikum meditieren regelmäßig, sagen wir zumindest ein paar Mal in der Woche? Wow, okay, wunderbar! Und wie viele Personen haben noch nie meditiert und bitte seien Sie nicht schüchtern, Ihre Hand zu heben? Okay, das ist auch wunderbar! Mit Ihrem Einverständnis werde ich Sie durch eine sehr einfache Übung leiten. Lassen Sie uns unsere elektronischen Geräte und Stifte und Papier beiseite legen, sofern wir sie haben. Setzen wir uns alle in eine aufrechte Position, in dem Maß, in dem Sie das in diesen Stühlen können. Wir wollen unsere Wirbelsäule gestreckt, aber nicht zu angespannt halten, entspannt. Für diejenigen, die stehen – stehen ist eine wundervolle

Position, um zu meditieren – das ist auch gut. Aber ich glaube, dass alle sitzen, fast alle. Lassen Sie uns Achtsamkeit in unsere Körper bringen. Unser Verstand ist verkörpert. Lassen Sie uns einfach Achtsamkeit in unsere Füße bringen. Wir nehmen eine Art Verwurzelung und eine Art von Stille wahr, während wir uns beruhigen. Während wir beginnen, Aufmerksamkeit in die verschiedenen Teile unseres Körpers zu bringen, nehmen Sie einfach wahr, ob Sie angenehme Gefühle, unangenehme Gefühle, neutrale Gefühle spüren. Es spielt keine Rolle. Was allein wichtig ist, ist die Achtsamkeit, ein paar Momente in uns selbst ruhend zu verbringen. Während unser Geist zur Ruhe kommt und unsere Herzen sich langsam öffnen, ist es eines der wichtigen Dinge, die wir zu Beginn jeder Übung machen, über unsere Motivation nachzudenken. *Wieso sind wir hier? Was brachte uns heute Abend zusammen?* Wir denken darüber nach, inwiefern ein ruhiger Geist und ein offenes und warmes Herz vielleicht von Vorteil, nicht nur für uns, sondern für alle anderen Lebewesen, die wir berühren, sein könnte. Während wir ein bisschen über diese Motivation nachdenken, bringen wir uns eine geliebte Person ins Bewusstsein. Das könnte ein Familienangehöriger sein, eine Freundin, es könnte sogar ein Tier, ein Haustier sein. Bringen sie dieses Lebewesen einfach in ihr Bewusstsein und in Ihr Herz. Während wir sie in unser Bewusstsein und unser Herz bringen, wünschen wir ihnen Glück und wir wünschen ihnen, frei von Leid zu sein. Wir können einen einfachen Satz, oder zwei dafür benutzen:

*Mögest du Glück und den Grund für Glück genießen.  
Mögest du frei von Leid und den Gründen für Leid sein.*

Wir können diesen Satz ein paar Mal sagen und den Satz dann einfach gehen und setzen lassen.

*Mögest du Glück und den Grund für Glück genießen.  
Mögest du frei von Leid und den Gründen für Leid sein.*

Und jetzt bringen wir alle mindestens eine andere Person in diesem Raum in unser Bewusstsein und in unsere Herzen. Es könnte jemand sein, den Sie kennen, es könnte jemand sein, den Sie gerade erst kennengelernt haben oder es könnte jemand sein, den Sie nicht kennen, den Sie gerade gesehen haben. Lassen Sie uns das gleiche für diese Person oder diese Personen tun, während wir sie in unser Bewusstsein und unsere Herzen bringen.

*Mögest du Glück und den Grund für Glück genießen.  
Mögest du frei von Leid und den Gründen für Leid sein.*

Sie können die Sätze mehrere Male sagen und sie dann einfach gehen und setzen lassen. Wir werden uns nun aus der Übung herausbegeben, diejenigen unter Ihnen, deren Augen geschlossen sind, bitte öffnen Sie sie, sie können die Meditation beenden. Aber bewahren Sie sich die Eigenschaft der Achtsamkeit und verweilen Sie in dieser warmherzigen, liebevollen Achtsamkeit, die am Kern der wertvollen menschlichen Herkunft liegt, die wir alle teilen. Ich danke Ihnen vielmals!

Transkribiert von Malou Kalita

Übersetzung von Leonie Möck

RICHARD DAVIDSON HAT DEN VORTRAG IM RAHMEN DES GLOBART MINDFULNESS FORUM GEHALTEN, DAS IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM VEREIN FÜR ACHTSAMKEIT IN OSTERLOH AM 11. APRIL IN WIEN UND MELK STATTFAND..