

Tulku Thondup

Die heilende Kraft des Geistes

Einfache buddhistische Achtsamkeitsübungen
für Gesundheit und Wohlbefinden

Mit einem Vorwort von Daniel Goleman

Aus dem amerikanischen Englisch übersetzt von Peter Kobbe



Arbor Verlag
Freiamt im Schwarzwald

Copyright © 1996 by Tulku Thondup Rinpoche
Copyright © 2007 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag, Freiamt
by arrangement with Shambhala Publications, Inc., 300 Massachusetts Avenue,
Boston, Massachusetts 02115 USA

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:
*The Healing Power of Mind: Simple Meditation Exercises
for Health, Well-being, and Enlightenment*

Titelfoto: © 2006 plainpicture/Westend61

1. Auflage 2007
Lektorat: Michael Wallossek
Druck und Bindung: Westermann, Zwickau

Dieses Buch wurde auf 100% Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.
Weitere Informationen über unser Umweltengagement
finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt

Alle Rechte vorbehalten
www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-936855-60-9

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13

TEIL I: DER HEILUNGSWEG

1 Grundlagen der Heilung	23
Die Vorteile der Heilung	24
Jeder kann Nutzen daraus ziehen	25
Meditation, Geist und Körper	27
Spirituelle Heilung in der tibetischen Medizin	29
Warum wir leiden	30
Wir alle sind Buddha	32
Der Weg der Heilung	35
2 Die heilende Kraft des Geistes	37
Der Geist ist der Hauptfaktor	39
Wie man in der Welt leben soll	41
Was ist wichtig für das menschliche Leben?	42
Den Weg zur Heilung einschlagen	48

3	Sich bereitmachen	51
	Einen Platz auswählen	51
	Eine Zeit auswählen	53
	Haltung	54
	Entspannung	55
	Geistigen Raum schaffen	56
	Atmung	59
	Visualisierung	60
	Konzentration	61
	Sich öffnen	63
	Im Einssein aufgehen	64
	Achtsamkeit	64
	Erleuchtete Einstellung	67
4	Vertrauen entwickeln	69
	Sich die eigenen Fortschritte anschauen	71
	Auch geringfügige Fortschritte vergrößern	72
	Reine Wahrnehmung	73
	Beharrlichkeit und eifriges Streben	79
	Ausgeglichenheit	82
	Empfindung	85
	Mit dem ganzen Körper und Geist sehen oder empfinden	85
	Die Kraft der Verschwiegenheit	86
	Die eigenen Stärken und Schwächen kennen	87
5	Wie man mit Problemenezurechtkommt	89
	Vermeidung	89
	Erkennen und akzeptieren	90
	Den Ursprung ausfindig machen	92
	Probleme empfinden und sie dadurch lösen	93
	Probleme ruhig angehen	95
	Die Offenheit der eigenen Probleme sehen	102

	Mit Angst umgehen	103
	Sich von großer Angst lösen	105
6	Wie man mit physischen Leiden zurechtkommt	107
7	Heilenergien	116
	Die Kraftquelle	116
	Licht als ein Mittel zur Heilung	118
	Licht visualisieren	121
	Heilenergie wachrufen	122
	Heilendes Licht und heilende Energie im täglichen Leben	124

TEIL 2: DIE HEILÜBUNGEN

8	Heilmeditationen	129
	Einleitung	129
	Energieblockaden ausräumen	133
	Unsere Emotionen heilen	135
	Heilung durch Klang und Laut	149
9	Physische Disharmonie heilen	155
	Licht, das physische Leiden heilt	156
	Wasser, das physische Leiden heilt	158
	Feuer, Luft und Erde als Mittel zur Heilung	159
	Heilung mit Hilfe von anderen erzielen	160
	Heilendes Gewahrsein physischer und energetischer Bewegungen	164
10	Mit der Energie der Natur heilen	167
	Erde	168
	Wasser	169

Feuer	170
Luft	170
Raum	171
Bäume	172
11 Tägliches Leben als Heilung	174
Erwachen	176
Segnungen empfangen	177
Waschen und Säubern	178
Atmen	178
Trinken und Essen	179
Gehen	180
Sitzen und Stehen	181
Arbeiten	181
Schauen	183
Reden	183
Schlafen	184
Aus dem Traum erwachen	185
Eine einfache Übung	186
Drei wichtige Punkte	186

TEIL 3: DER WEG ZUR OFFENHEIT

12 Die Meditationen der Geistesruhe und der Einsicht	191
Geistesruhe-Meditation	193
Einsichts-Meditation	194
13 Die Heilmeditation frommer Hingabe	197
Das majestätische Bild Padmasambhavas vergegenwärtigen	200

	Sich an die Stärke und das Mitgefühl Padmasambhavas wenden	203
	In Offenheit meditieren	206
14	Die gewaltigen inneren Heilenergien wachrufen	207
15	Die heilende Mitgefühls-Meditation	212
	Den Buddha des Mitgefühls vergegenwärtigen, um unser Herz zu öffnen	216

ANHANG

	Schriftquellen zu diesem Buch	225
	Heilen durch Visualisation	225
	Gewahrsein von Körper, Geist und Phänomenen	230
	Jede Zelle oder jedes Atom des Körpers und der Welt in ihrer Buddha-Qualität erkennen	231
	Den Geist verstehen	231
	Emotionale Beschwerden	234
	Glossar	237
	Bibliographie	244
	Danksagung	249
	Literaturhinweise zur deutschen Ausgabe	250
	Nachschlagewerke	251
	Über den Autor	252

Vorwort

von Daniel Goleman

Eine vergleichsweise tiefgreifende Errungenschaft moderner Wissenschaft ist die Entdeckung, daß Geist und Körper nicht getrennt und unabhängig voneinander existieren, vielmehr als eine Ganzheit, die wir lediglich aus zwei verschiedenen Blickwinkeln erfassen. Descartes irrte sich, als er Körper und Geist auseinanderdividierte. Und die westliche Medizin, die ihm darin folgte, befindet sich ebenso im Irrtum, wenn sie die Bedeutsamkeit des Geisteszustands von Patienten für deren körperliche Verfassung unberücksichtigt läßt.

Wie stark die Verbindung zwischen Geist und Körper ist, läßt sich beispielsweise am Ergebnis einer Feldstudie ablesen, die in über hundert Einzelstudien das Verhältnis von Emotionen und Gesundheitszustand untersuchte: Menschen, die chronisch unter innerlichem Druck stehen – sei es, daß sie ängstlich und beunruhigt, deprimiert und pessimistisch oder verärgert und feindselig sind –, tragen ein durchschnittlich doppelt so hohes Risiko, in den folgenden Jahren an einem schwereren Leiden zu erkranken. Rauchen erhöht das Risiko einer ernstesten Erkrankung um 60 Prozent; chronischer emotionaler Druck erhöht es um 100 Prozent. Bei einer bedrückenden Gefühlslage ist also die Gesundheit doppelt so stark gefährdet wie beim Rauchen.

Forscher in dem neuen Wissenschaftszweig der Psychoneuroimmunologie, die die biologischen Zusammenhänge zwischen Geist, Gehirn und dem Immunsystem untersuchen, liefern heute in rascher Folge noch fehlende Einsichten in funktionale Wechselbeziehungen zwischen Geist und Körper nach. Die Gefühlszentren des Gehirns, so entdecken

sie, sind nicht nur mit dem Immunsystem, sondern auch mit dem kardiovaskulären System eng verknüpft. Wenn wir unter chronischem Streß stehen – wenn der Körper bei starker Ausschüttung von Streßhormonen fortwährend in das Reaktionsschema »Kämpfen-oder-Flihen« katapultiert wird –, dann schwächt dies die Fähigkeit des Immunsystems, die unterschiedlichsten Viren abzuwehren und Krebswachstum im Keim zu ersticken; ebenso wird dadurch das Herz veranlaßt, den Blutdruck zu erhöhen und heftiger zu pumpen, um den Körper auf die kritische Lage vorzubereiten. Das hat schließlich zur Folge, daß unsere Anfälligkeit für Krankheiten zunimmt.

Im Gegensatz dazu schützt ein friedvoll in sich ruhender Geist die körperliche Gesundheit. Dies ist ein fundamentales Prinzip der traditionellen tibetischen Heilkunde, einem altüberlieferten therapeutischen System, das den entscheidenden Zusammenhang zwischen Geist und Körper nie aus dem Blick verloren hat.

Tulku Thondup, ein Meister der Nyingma-Übertragungslinie des tibetischen Buddhismus, hat für Menschen aus dem Westen die Quintessenz der Einstellung seiner Kultur zur Gesundheit – zur körperlichen, psychisch-mentalenen und geistigen Gesundheit – herausdestilliert. Wie er verdeutlicht, sind die drei Bereiche unauflöslich miteinander verknüpft. In dem Maße, in dem wir die »Festigkeit des Ergreifens lockern« können – das heißt, die kleinen und großen Fixierungen fallenlassen können, die unsere Sicht begrenzen und einengen –, um uns statt dessen entspannt einem weiteren, umfassenderen Empfinden unserer selbst und unserer Stellung im Universum zu öffnen, in ebendiesem Maße können wir die Heilkraft des Geistes aktivieren.

Tulku Thondup bietet uns mehr als nur einen theoretischen Zugang zur Gesundheit: Er gibt uns konkrete Methoden an die Hand, deren heilsame Wirkung seit Jahrhunderten bewährt ist. Darin werden für uns die Umriss eines Heilungsprozesses sichtbar, der sich nicht auf körperliche, psychisch-mentale und geistige Gesundheit beschränkt, sondern auch die des Herzens umfaßt. So gesehen ist dieser Heilpfad eine spirituelle Praxis, eine Möglichkeit, unser Leben von Grund auf umzuwandeln.

Einleitung

Ich wurde in eine einfache Nomadenfamilie hineingeboren, in einem Zelt auf den von wilder, karger Vegetation und Gras bewachsenen Hochebenen Osttibets, inmitten der höchsten Berge und größten Flüsse der Welt. Das Land war fast acht Monate im Jahr schneebedeckt. Meine Familie gehörte zu einer Stammesgruppe, die in Zelten lebte und viele Haustiere hielt, darunter Jaks, Pferde und Schafe. Jährlich wechselten wir viele Male den Lagerplatz und schlugen unsere Zelte in verschiedenen Tälern auf, damit für die Tiere immer genug frisches Gras da war, von dem sie leben konnten.

Als ich fünf Jahre alt war, erschütterte eine gravierende Veränderung mein Leben. Man erkannte in mir die Reinkarnation eines berühmten religiösen Meisters aus dem Kloster Dodrupchen, einer bedeutenden Stätte der Gelehrsamkeit in Osttibet. Buddhisten akzeptieren das Prinzip von Wiedergeburt und Karma; darum glauben Tibeter, ein großer Meister werde nach seinem Ableben mit einer großen Befähigung wiedergeboren, den Menschen zu nützen. Meine Eltern waren sehr traurig, mich hergeben zu müssen, da ich ihr einziges Kind war, doch gaben sie mich ohne Zögern in die Obhut des Klosters. Meine Eltern waren stolz und fühlten sich äußerst privilegiert, daß ihr Kind über Nacht eine der hochgeachteten Personen in ihrem Tal geworden war.

Schlagartig veränderte sich jeder Aspekt meines Lebens. Ich hatte keine sogenannte normale Kindheit, in der man mit anderen Kindern spielt. Vielmehr kümmerten sich würdevolle Erzieher um mich und dienten mir voller Hochachtung, denn man hatte mich als die Reinkarnation ihres Lehrers anerkannt. Ich fühlte mich zu Hause in meinem neuen Leben – Kindern fällt es ja immer leichter als Erwachsenen, sich an neue Situationen anzupassen. Ich liebte meine Eltern, besonders

meine Großmutter, aber ich sagte ihnen, daß sie das Kloster nicht betreten sollten, obwohl man ihnen eine zeitlich begrenzte Ausnahmegenehmigung erteilt hatte. Dies betrachtete man als weiteres Zeichen dafür, daß ich in meinem früheren Leben in dem Kloster gelebt hatte.

Die Tage waren vom Morgengrauen bis zur Abenddämmerung mit Lernen und Beten ausgefüllt. Mich erfüllten in dieser Umgebung fast immer innige Freude und Frieden. Meine Erzieher waren sehr mitfühlende, verständnisvolle und praktisch denkende Menschen und nicht, wie man sich das womöglich vorstellt, rigoros auf Disziplin pochende Mönche – wenngleich auch das gelegentlich vorkam. Vielmehr waren sie sanfte, bescheidene und fürsorgliche Menschen voller Freude und stets zum Lächeln aufgelegt. Bald verspürte ich keinen Drang mehr, zu spielen oder ziellos herumzutollen. Ich verspürte nicht einmal das Bedürfnis, den Blick viel umherschweifen zu lassen, und konnte stundenlang still dasitzen. Zuerst legte ich das Gelübde eines Novizen, dann das eines Mönchs ab. Meine Haare wurden etwa einmal im Monat abrasiert, und nach dem Mittag aßen wir bis zum nächsten Morgen nichts mehr. Unsere Tage richteten sich nach dem Kreislauf des Mondes und der Sonne. Bis zum Alter von achtzehn Jahren sah ich nie ein Flugzeug oder ein Auto. Eine Armbanduhr war wohl das anspruchsvollste Produkt moderner Technik, das ich jemals zu sehen bekam, ehe ich das Kloster verließ.

Für uns war Buddhismus nicht bloß Meditation, Studium oder Zeremoniell, sondern eine alltagsbezogene Lebens- und Seinsweise. Der Buddhismus lehrt, daß die eigentliche Identität aller Wesen der Geist ist, der seiner wahren Natur nach rein, friedvoll und vollkommen ist. Er ist der Buddha. Wie wir wissen, wird unser Geist friedvoller, offener, weiser und gewinnt an Weite, wenn er nicht durch äußere Situationen und Emotionen unter Druck gerät.

Im Kloster brachte man mir bei, wie wichtig es ist, sich von der Einstellung zu lösen, die Buddhisten das »Festhalten an einem Selbst oder Ich« nennen. Sie besteht in der irrigen Auffassung von einer festen, dauerhaften Wesenheit in uns und in anderen Wesen oder Dingen. Das »Selbst«/»Ich« ist eine Vorstellung, die der gewöhnliche Geist fabriziert, nicht der Geist in seiner wahren Natur. Das Festhalten an einem Selbst bewirkt, daß wir mental und emotional durcheinandergeraten, es ist die

Ursache unseres Leids. An ebendiesem Punkt können wir uns darüber klarwerden, was den Buddhismus im Innersten ausmacht, seine geistige Grundhaltung und besondere Eigenart. Erkennen Sie, wie radikal der Buddhismus ist? Er besagt nämlich, daß das Leid durch etwas verursacht wird, das unser Geist tut, noch bevor der Punkt erreicht ist, wo wir uns ungeschickt oder problematisch verhalten oder etwas sagen, das Streit auslöst; noch bevor jene Dinge, die den Lebensweg aller Wesen ausmachen – Leid, Krankheit, Altern und Sterben – ihren Lauf nehmen. Im Buddhismus werden all unsere Schwierigkeiten einzig und allein der Tatsache zugeschrieben, daß wir an einem Selbst festhalten. Der große buddhistische Meister Shantideva hat das Selbst, an dem wir festhalten, als das »schlimme Scheusal« bezeichnet:

Alle Gewalt und Angst und alles Leid,
 die es auf der Welt gibt,
 kommen vom Festhalten an einem Selbst.
 Wozu brauchst du dieses große schlimme Scheusal?
 Wenn du das Selbst nicht losläßt,
 Wird dein Leid nie ein Ende nehmen.
 Genauso wie du ein Feuer,
 wenn du es nicht aus der Hand gibst,
 nicht daran hindern kannst, daß es dir die Hand verbrennt.

Aber wie können wir das Selbst loslassen? Mir war eine volle Vergegenwärtigung meines wahren Wesens in solch jungen Jahren und einem so frühen Stadium meiner Schulung nicht möglich. Doch während ich die verschiedenen Stufen körperlicher und geistiger Schulung durchschritt, wurde ich von Achtsamkeit, Mitgefühl, Hingebung, Kontemplation und reiner Wahrnehmung inspiriert und beflügelt. Das hatte zur Folge, daß ich Stufe um Stufe meinen mentalen und emotionalen Griff lockern konnte, mit dem ich an einem Selbst festhielt, und immer mehr innere Stärke, Gewahrsein und Offenheit hinzugewann. Während mein Geist nach und nach mit seinem friedvollen Wesen vertraut wurde und ich Übung bekam, mich darin zu entspannen, begann der Aufruhr äußerer Umstände sich auf meine Empfindungen zunehmend weniger auszuwirken, und ich konnte leichter mit ihm fertig werden. Durch die

Erfahrung von Frieden und Offenheit, der natürlichen Wesenszüge des Geistes, wurde es mir möglich, den Härten des Lebens mit einem Heilmittel zu begegnen und in guten wie in schlechten Lagen Stärke und Frohsinn zu bewahren.

Aufgrund der politischen Veränderungen in Tibet mußte ich im Alter von achtzehn Jahren in Begleitung meiner zwei Lehrer und acht weiterer Freunde viele Monate lang reisen und über sechzehnhundert Kilometer quer durch Tibet ziehen, um nach Indien zu entkommen. Etwa auf halber Strecke, in einer heiligen Höhle in einem leeren Tal, wo hohe graue Berge nach allen Richtungen Wache hielten, tat Kyala Khenpo, mein Lehrer, der sich wie mein alleiniger Elternteil um mich gekümmert hatte, seit ich fünf Jahre alt war, seinen letzten Atemzug. Plötzlich wurde mir bewußt, daß ich Vollwaise war und auf der Flucht, ein heimatloser Flüchtling.

Schließlich kamen wir in Indien an, einem Land, das reich an Weisheit und Kultur ist. Zum ersten Mal seit vielen Monaten konnte ich das Gefühl der Kühle im Schatten von Bäumen und die Behaglichkeit wärmender Unterkünfte genießen. Viele der tibetischen Flüchtlinge in Indien, deren Zahl sich auf etwa einhunderttausend belief, fielen den veränderten Lebensbedingungen zum Opfer: der andersartigen Nahrung, dem Trinkwasser und der Witterung; hinzu kam der Höhenunterschied. Und uns, den Überlebenden, ging das beschwerliche Los unserer Lieben, die wir in Tibet zurückgelassen hatten, Tag und Nacht nicht mehr aus dem Sinn.

In jenen dunklen Tagen war das Weisheitslicht des Buddhismus in meinem Herzen das einzige, was mich leiten und trösten konnte. War ein Problem lösbar und wert, sich damit zu befassen, dann versuchte ich, mich mit friedvollem Geist, offener Einstellung und frohem Mut seiner Lösung zu widmen. War das Problem unlösbar, dann versuchte ich, mich nicht durch sinnlose Vergeudung meiner Zeit und Energie zu verausgaben. In beiden Situationen versuchte ich, die Emotionen, die Fixierungen des Geistes loszulassen: nicht an ihnen festzuhalten, nicht bei ihnen zu verweilen, mich ihretwegen nicht zu beunruhigen; denn das hätte die jeweilige Situation nur verschlechtert. Shantideva sagt:

Wenn du dein Problem lösen kannst,
 welchen Grund gibt es dann, sich zu beunruhigen?
 Wenn du es nicht lösen kannst,
 welchen Zweck hat es dann, sich zu beunruhigen?

Seit meiner Flucht nach Indien lebe ich nicht mehr in einer klösterlichen Gemeinschaft, noch befolge ich monastische Regeln. Aber die Bilder meiner klösterlichen Zufluchtsstätte in Tibet, voller Frieden und Freude, sehe ich noch immer lebhaft vor meinem geistigen Auge. Den Klang der gütigen, besänftigenden Worte der so überaus weisen und mitfühlenden Lehrer meiner Kindheit habe ich noch genau im Ohr. Doch vor allem ist die Erfahrung der Offenheit, des Friedens und der Stärke, die ich damals entwickelt habe, in meinem Herzen durch die Härten, die mir im Leben widerfahren, verfeinert worden und hat größeren Glanz erhalten, geradeso wie man Gold verfeinert, indem man es erst zum Schmelzen bringt, um es dann zu schmieden. Jene Bilder, Worte und Erfahrungen waren in allem Kummer, allen Verwirrungen und Schwächen meines Lebens stets erleuchtende Leitvorstellungen und heilende Energien.

Dem Kerzenlicht eines friedvollen Geistes Schutz vor dem stürmischen Wind des Existenzkampfes zu bieten; außerdem Offenheit und eine positive Einstellung auszustrahlen, um damit andere zu erreichen – diese beiden Faktoren ermöglichten es mir, während schwieriger Zeiten weiterzumachen.

In vieler Hinsicht erwiesen sich die großen Tragödien meines Lebens im nachhinein als segensreich: Sie veranschaulichten die buddhistische Grundaussage, daß das Leben einem Trugbild gleicht, indem sie den trügerischen Schleier vermeintlicher Sicherheit wegzogen. Nicht der geringste Zweifel blieb mehr an der Heilkraft, die daraus erwächst, daß man sich vom Festhalten an einem Selbst frei macht.

1980 übersiedelte ich in die Vereinigten Staaten, das Land der Freiheit und des Überflusses. Im allgemeinen fällt es dem friedvollen Geist schwerer, die Attacken sinnlicher Freuden und materieller Reize zu überstehen als die von Schmerz und Leid. Aber meine buddhistischen Schulungen haben zur Folge, daß ich zwar am materiellen Wohlstand des Westens Gefallen finde, dabei aber um so mehr das einfache, derbe

und natürliche buddhistische Leben meiner Kindheit in seinem vollen Wert schätzen lerne. Und je mehr ich mich an meinem spirituellen Leben im Buddhismus erfreue, desto mehr weiß ich überdies den Glauben, das Mitgefühl und die Freigebigkeit zu schätzen, die auf jüdisch-christlichen, mit dem materiellen Wohlstand des Westens verknüpften Werten basieren; diese haben wiederum meine spirituelle Kraft gesteigert. Im Licht buddhistischer Weisheit lebend, blicke ich durch das Fenster der friedvollen Natur des Geistes unter allen Umständen auf die positiven Qualitäten, statt auf die negativen Eigenschaften einzugehen. Das ist der Kern des Heilungspfades.

1984 konnte ich zum erstenmal nach 27 Jahren meine Heimat Tibet besuchen. Es machte mich sehr froh, ein paar meiner alten Freunde und Verwandten wiederzusehen, die überlebt hatten; und es machte mich sehr traurig, erfahren zu müssen, daß die meisten meiner Lieben, deren Gesichter ich jahrelang in zärtlicher Erinnerung bewahrt hatte, und meine hochgeachteten Lehrer, deren Worte die Quelle meiner Heilung bildeten, umgekommen waren. Das Kloster, die Stätte der Gelehrsamkeit aus meiner Erinnerung, lag schon jahrzehntelang verlassen da; seine Mauern waren eingestürzt. Vor kurzem sind mehrere Mönche dorthin zurückgekehrt, um mit dem Wiederaufbau des Klosters zu beginnen und ihr klösterliches Leben wiederaufzunehmen.

Die meisten von ihnen konnten das Geschehene akzeptieren und von ihren unglücklichen Erfahrungen genesen, ohne jemand anderem die Schuld geben zu müssen. Freilich kann es einem vorübergehend wohl tun, anderen die Schuld an seinem eigenen Mißgeschick zu geben, aber das endet immer damit, daß man noch größeren Schmerz und noch größere Verwirrung auslöst. Geschehenes ohne Beschuldigung zu akzeptieren – das ist der wahre Wendepunkt der Heilung. Es ist die Heilkraft des Geistes. Ebendeshalb schreibt Shantideva:

Wenn du jenen gegenüber schon kein Mitgefühl
entwickeln kannst,
die wegen ihrer emotionalen Gebrechen
[aus Unwissenheit und Wut]
gezwungen sind, dir zu schaden,
solltest du zumindest nicht wütend auf sie werden.

In Tibet suchen die Menschen religiöse Lehrer auf, um spirituelle Unterweisungen und ihren Segen zu erhalten oder um sie zu bitten, für die Lösung ihrer Probleme oder das Erreichen ihrer weltlichen oder spirituellen Ziele zu beten. Selten suchen sie Rat für psychische, soziale oder physische Probleme. In der westlichen Kultur hingegen werden Geistliche in den unterschiedlichsten Lebensfragen konsultiert. Seit meiner Ankunft in den Vereinigten Staaten kamen Freunde zu mir, um sich beraten zu lassen, sobald sie mit irgendwelchen Schwierigkeiten zu kämpfen hatten. Zu meiner Verwunderung konnte ich ihnen für viele ihrer Probleme heilsame Lösungen vorschlagen: nicht etwa deshalb, weil ich mit irgendeiner therapeutischen Begabung, Heilkunst oder mystischen Kraft ausgestattet war, sondern weil ich mich in der Weisheit des Buddhismus geschult und die Geschicklichkeit erlangt habe, die Beschwerden meines Lebens zu kurieren. Diese Erkenntnis regte mich dazu an, buddhistische Anschauungen und Übungen über das Heilen in Form eines Buches vorzulegen.

Dieses Buch ist ein praktischer Ratgeber für jeden, der Frieden finden und Kummer, Streß und Schmerz kurieren möchte; ein Kompendium von Unterweisungen zur Weisheit des Heilens, die ich den heiligen Schriften des Buddhismus und den sanft vorgetragenen Darlegungen großer Meister entnehmen konnte. Diese Weisheit wurde für mich und viele meiner Freunde die wirkungsvollste Quelle der Heilung. Dies sind überlieferte buddhistische Unterweisungen über das Heilen, und ich bemühe mich lediglich, sie an Sie weiterzugeben, ohne sie mit meiner eigenen Stimme und Meinung zu überschatten.

Das Buch hat drei Teile. Der erste vermittelt einen Überblick über die alltägliche Lebensführung und Meditation, die zur Heilung erforderlichen Voraussetzungen. Der zweite Teil stellt spezielle Übungen vor, mit deren Hilfe sich mentale, emotionale, soziale und spirituelle Probleme kurieren lassen. Physische Probleme sind am schwersten zu heilen. Aber auch bei ihnen können Übungen helfen, die Frieden, Stärke und positive Energie hervorbringen, den letztendlichen Quell unseres physischen Wohlbefindens. Der letzte Abschnitt stellt mehrere buddhistische Meditationen vor, in denen es nicht nur um Alltagsprobleme geht. Hier sollen vielmehr auch die Qualitäten eines Buddha erweckt werden, die in uns allen zu finden sind, und die unbegrenzte Heilkraft des Buddha-Geistes für uns und andere erschlossen werden.

Die Anleitungen und Ratschläge dieses Buches entstammen budhistischen Unterweisungen, insbesondere einem kurzen, aber einzigartigen Text mit dem Titel *Glück und Leid in den Pfad zur Erleuchtung verwandeln*, von Dodrupchen Jigme Tenpe Nyima (1865–1926), einem der großen Lamas und maßgeblichen Gelehrten der Nyingma-Schule des tibetischen Buddhismus, und aus anderen Texten wie etwa *Eintritt in das Leben zur Erleuchtung* von Shantideva (8. Jahrhundert), einem der größten indischen Meister des Mahayana-Buddhismus.

Insbesondere ist jedes Wort heilender Weisheit, das man auf diesen Seiten findet, durch die gütigste und weiseste Person inspiriert, die mir jemals in Menschengestalt begegnete, meinen herzensguten Lehrer Kyala Khenpo Chöchog (1892 bis 1957). Unter seiner Obhut wurde ich vierzehn Jahre lang umhert wie ein Sohn von seinem Vater. Sollten sich irgendwelche Fehler in das Buch eingeschlichen haben, dann sind dies Nachlässigkeiten meines unwissenden Geistes, und es ist meine spirituelle Pflicht, ihretwegen alle erleuchteten Meister und mitfühlenden Leser um Vergebung zu bitten.

Wenn Sie die in diesem Buch dargebotenen Übungen befolgen, können sie womöglich Ihren Kummer und Ihre Probleme kurieren und Ihrem Leben Freude und Gesundheit zurückgeben. Zumindest werden Ihnen diese Übungen helfen, das Ausmaß Ihres Kummers und Ihrer Probleme zu verringern, und gleichzeitig bewirken, daß Freude und Gesundheit zunehmen. Außerdem werden der Frieden und die Stärke, die durch die Heilkraft des Geistes hervorgerufen werden, Ihnen das Rüstzeug geben, Kummer und Probleme mit größerer Gemütsruhe hinzunehmen – einfach als Bestandteil des Lebens, beinahe so, wie wir die Dunkelheit der Nacht als Bestandteil des Tageskreislaufs gutheißen.

Ich hoffe, daß dieses Buch Menschen helfen wird zu lernen, wie sie glücklicher und gesünder leben können. Jeder Person, deren Geist für die Heilkraft aufgeschlossen ist, wird es guttun, die Heilübungen in diesem Buch zu befolgen. Dazu braucht man nicht im herkömmlichen Sinn Buddhist zu sein. Allerdings sind die Übungen nicht als Alternativen zur konventionellen Behandlung gedacht. Angemessene Medizin, Lebensführung, Ernährung und Bewegung sind für den Heilerfolg stets unentbehrlich.

1

DER HEILUNGSWEG

1 Grundlagen der Heilung

Unser Geist besitzt die Kraft, Schmerz zu heilen und Freude hervorzurufen. Wenn wir diese Kraft im Zusammenspiel mit einer angemessenen Lebensweise, einer positiven Einstellung und meditativer Praxis nutzen, können wir nicht nur unsere mentalen und emotionalen Gebrechen, sondern sogar unsere physischen Probleme heilen.

Wenn wir uns mit all unserer Energie an unsere Wünsche und Sorgen festklammern, verursachen wir nur Streß und Erschöpfung. Indem wir uns von der Haltung frei machen, die die Buddhisten das »Festhalten an einem Ich« nennen, können wir uns unserem wahren Wesen öffnen, das friedvoll und erleuchtet ist. Dies Buch lädt dazu ein, die Weisheit in uns zu erwecken, eine Quelle der Heilung, die jeder von uns besitzt. Wir öffnen gleichsam die Tür zu dieser Weisheit und können so den Sonnenschein, die Wärme und den linden Luftzug der Heilung hereinlassen. Die Quelle dieser Energie gehört uns: Jederzeit haben wir Zugang zu ihr und können an ihr teilhaben – ein universelles Geburtsrecht, das uns sogar in einer Welt des Leidens und unaufhörlichen Wandels Freude zu bringen vermag.

Im Buddhismus zielt die Weisheit, die uns in den Schriften vermittelt wird, hauptsächlich auf Erleuchtung ab. Spirituelle Übungen können uns jedoch auch helfen, Glück und Gesundheit im Alltag zu erlangen. Es gibt im Buddhismus umfangreiche Abhandlungen darüber, wie es uns gelingt, unser gewöhnliches Leben zu verbessern und hier in dieser Welt ein friedvolles, freudiges und nützlich-dasein zu führen.

Die Vorteile der Heilung

Der Buddhismus tritt dafür ein, daß wir die unnötige und ungesunde Spannung, die wir in unserem Leben erzeugen, lösen, indem wir uns klarmachen, wie die Dinge in Wahrheit beschaffen sind. Ich kenne viele Beispiele für die Wirksamkeit der Heilkraft des Geistes bei mentalen und emotionalen Problemen und auch bei physischer Erkrankung.

Ein Beispiel stammt aus meinem eigenen Leben. Als ich achtzehn war, beschlossen mein lieber Lehrer Kyala Khenpo und ich wegen politischer Unruhen aus Tibet zu fliehen; wir waren uns bewußt, daß wir dadurch Wohnung, Heimat, Freunde und Lebensunterhalt verloren. In einem unbewohnten, aber heiligen Tal starb Kyala Khenpo an Alter und Krankheit. Er war nicht nur mein gütiger und erleuchteter Lehrer, sondern hatte für mich, seit ich fünf war, wie ein Vater gesorgt.

Diese Zeit, für mich ein überaus trauriger Lebensabschnitt, erlebte ich in großer Bestürzung. Mein Verständnis der Vergänglichkeit – der Tatsache, daß alles im Leben sich fortwährend verändert – machte es mir jedoch leichter, das Geschehen hinzunehmen. Spirituelle Erfahrungen ermöglichten es mir, ruhig zu bleiben, und im Weisheitslicht der Lehren zeichnete sich mein vor mir liegender Lebensweg deutlich ab. Mit anderen Worten: Ich erkannte die wahre Natur des Geschehens, öffnete mich ihm und nutzte Kraftquellen, die man mir bereits erschlossen hatte; und ebendies half mir, von dem erlittenen Verlust leichter zu genesen. Wie wir sehen werden, sind diese drei elementaren Schritte – Schwierigkeiten und Leid anerkennen; sich ihnen öffnen; und eine positive Einstellung dazu entwickeln – für den Heilungsprozeß unerlässlich.

Pushul Lama, ebenfalls einer meiner Lehrer, hatte in seiner Jugend ständig mentale Probleme. Er war so destruktiv, daß ihn, als er ein Teenager war, seine Familienangehörigen fesseln oder festbinden mußten, um andere – und ihn selbst – vor seiner Gewalttätigkeit zu schützen. Durch Heilmeditationen – hauptsächlich durch Meditation über das Mitgefühl – heilte er sich selbst und wurde später ein großer Gelehrter und Lehrer. Ich kenne heute niemanden, der fröhlicher, friedfertiger und gütiger wäre als er.

Als ich in Tibet lebte, war physische Heilung durch Meditation und die rechte Einstellung ein normaler Bestandteil des Alltagslebens. Wenn man mich daher jetzt nach Beispielen für physische Heilung fragt, fällt es mir nicht leicht zu entscheiden, von welchem Fall ich denn berichten soll. Für jemanden aus Tibet ist es ein ganz normales Vorkommnis, daß der Geist den Körper heilen kann. Der Geist lenkt die Energien des Körpers – so ist das nun einmal. Es gab so viele Heilungen; ich habe nie besonders darauf geachtet, als ich jünger war. Ich kenne aber ein Beispiel neueren Datums, das viele wohl für unglaublich halten, auch wenn es aus buddhistischer Sicht nicht so erstaunlich ist.

Vor zwei oder drei Jahren bekam der jetzige Dodrupchen Rinpoche, ein hochspiritueller lebender Lama, eine akute schwere Blinddarmentzündung, während er durch entlegene ländliche Regionen von Bhutan reiste. Ein hochrangiger Minister des Landes sorgte dafür, daß ihn ein Hubschrauber in ein Krankenhaus brachte. Die Ärzte befürchteten, Rinpoches Blinddarm werde durchbrechen, und seine Schmerzen waren sehr groß. Gegen den dringenden Rat seiner Ärzte lehnte er eine Operation ab und heilte sich selbst – durch Meditationen und die Rezitation von Mantras.

Jeder kann Nutzen daraus ziehen

Die Fähigkeit, sich von einer so ernsten Erkrankung durch Meditation zu erholen, hängt vom Grad der Zuversicht und spirituellen Erfahrung der betreffenden Person ab. Selbstverständlich lassen sich die meisten von uns im Falle eines drohenden Blinddarmdurchbruchs lieber operieren! Ich erzähle diese wahre Geschichte nur, um die Kraft des Geistes zu veranschaulichen, und weil den Menschen so sehr daran gelegen ist, körperlich gesund zu bleiben. Wenige von uns sind spirituelle Meister. Aber jeder kann aus Meditation und positiver Einstellung Nutzen ziehen. Indem wir genau von dem Punkt ausgehen, an dem wir uns jetzt befinden, ist es uns möglich, ein glücklicheres und gesünderes Leben zu führen.

Physische Erkrankung ist zwar eines der Themen, über die Sie hier etwas erfahren werden, hauptsächlich aber soll dieses Buch als Leitfaden dienen, mit unseren alltäglichen Emotionen zurechtzukommen. Das ist

für die meisten von uns der günstigste Ausgangspunkt. Wenn wir lernen können, in all unser Tun eine größere Zufriedenheit einzubringen, werden uns weitere Segnungen ganz natürlich zufließen.

Die Ansichten und Meditationsübungen in diesem Buch sind hauptsächlich von Unterweisungen des Nyingma-Buddhismus inspiriert, der ältesten, im 9. Jahrhundert entstandenen Schule des tibetischen Buddhismus, einer Schule, die die drei wesentlichen buddhistischen Überlieferungen miteinander verknüpft: das Hinayana, Mahayana und Vajrayana. Dennoch brauchen Sie kein Buddhist zu sein, um dieses Buch zu benutzen. Leider fassen viele Menschen den Buddhismus als eine von einem ganz bestimmten historischen Lehrer, dem Buddha Shakyamuni, verbreitete Religion auf, die dazu da ist, nur den Anhängern ebendieser Überlieferung zu nützen.

Buddhismus ist ein universaler, für jeden gangbarer Weg – mit dem Ziel, zur alles umfassenden Wahrheit, dem voll erleuchteten Zustand, der Buddhaschaft zu gelangen. Buddha Shakyamunis eigenen Worten zufolge hat eine unendliche Anzahl von Wesen die Buddhaschaft verwirklicht, bevor er geboren wurde. Buddhismus, den Weg und Buddhas (jene, die wirklich erwacht oder erleuchtet sind) gibt es, gab es und wird es in dieser Welt und ebenso in anderen Welten geben, in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Es trifft freilich zu, daß Buddha Shakyamuni vor fast 2500 Jahren Lehren verbreitete, die als Buddhismus bekannt wurden. Der von Shakyamuni verkündete Buddhismus ist eine der Erscheinungsformen des Buddhismus, aber er ist nicht die einzige. Menschen, deren Geist aufgeschlossen ist, werden sogar von der Natur den wahren Weg vernehmen, den die Buddhisten Dharma nennen. Im *Dharmasamgiti* heißt es: »Menschen mit heilem, wohlgeemtem Geist werden den Dharma vom Himmel, den Mauern und den Bäumen vernehmen, auch wenn der Buddha nicht zur Stelle ist. Für Suchende mit lauterem Geist werden Lehren und Unterweisungen auf ihr bloßes Verlangen hin erscheinen.«

Der Buddhismus erkennt und achtet die Unterschiede, die es in den Kulturen und Bräuchen der Menschen rund um die Welt gibt, und ebenso in der Erziehung und Mentalität der Einzelpersonen. Viele andere Kulturen und Religionen verfügen über Heiltraditionen und bieten zur Bewältigung von Leid spezielle Ratschläge an. Allein in Tibet

gibt es schon zahlreiche buddhistische Ansätze. Es ist gut, über unterschiedliche Betrachtungsweisen oder Ansätze zu verfügen – selbst wenn sie einander bisweilen zu widersprechen scheinen –, weil die Menschen verschieden sind. Entscheidend ist doch, daß sie den Erfordernissen des einzelnen entsprechen.

Meditation, Geist und Körper

Heilung durch Meditation ist nicht an einen bestimmten religiösen Glauben gebunden. Heutzutage empfehlen viele in westlicher Schulmedizin ausgebildete Ärzte Meditationsmethoden als Möglichkeit, geistige und physische Gesundheit wiederherzustellen und aufrechtzuerhalten. Diese Anwendungen lassen selten die Erfahrung dessen gelten, was Buddhisten als Natur des Geistes oder als große Offenheit bezeichnen, sie legen vielmehr besonderen Nachdruck auf Visualisierung und die Entwicklung einer positiven Einstellung und positiven Energie. Bluthochdruck, der in vielen Fällen durch mentalen Stress hervorgerufen und verschlimmert wird, spricht besonders auf solche alternativen Behandlungen an. Manche Ärzte empfehlen, den Geist auf einen physischen Punkt zu konzentrieren, an dem die Muskeln zusammengezogen sind, und dann diese Muskeln bewußt loszulassen, so daß sich Erleichterung und Entspannung einstellen. Diese Technik folgt dem gleichen Prinzip wie das buddhistische Vorgehen, ein Problem klar zu erkennen und sich vom Festhalten daran zu lösen.

Die Heilung ist besonders erfolgreich, wenn sie mit Religiosität oder Meditationserfahrung einhergeht. Dr. med. Herbert Benson von der Harvard Medical School, der mit der Entspannungstechnik den Anfang machte, schreibt: »Wenn Sie wirklich an Ihre persönliche Philosophie oder Religion glauben – wenn Sie sich mit Herz und Verstand auf Ihre Weltanschauung einlassen –, dann könnten Sie durchaus imstande sein, auf geistiger und körperlicher Ebene Außerordentliches zu vollbringen, über das wir lediglich Vermutungen anstellen können.«

Dr. med. Bernie Siegel, Professor für Chirurgie an der Yale University, beschreibt einige der Vorzüge von Meditation: »Sie trägt dazu bei, den Blutdruck, die Pulsfrequenz und den Pegel der Stresshormone im

Blut zu senken oder zu normalisieren. Sie bewirkt Veränderungen in den Mustern der Hirnwellen; diese zeigen eine geringere Erregbarkeit. ... Meditation hebt auch die Schmerzschwelle an und verringert das biologische Alter des Betroffenen. ... Kurz, sie verringert den Verschleiß, dem Körper und Geist gleichermaßen ausgesetzt sind, und verhilft den Menschen zu einem besseren und längeren Leben.«

Viele Journalisten, wie etwa Bill Moyers, haben schon seit langem die gesundheitliche Wechselbeziehung zwischen Geist und Körper bemerkt. In seiner Einleitung zu dem Buch *Heilung und der Geist*, das auf der gleichnamigen Fernsehserie des Public Broadcasting System basiert, sagt Moyers folgendes:

»Ich war wohl schon immer an dem Zusammenhang zwischen Geist und Körper interessiert – dabei bin ich in einer Kultur aufgewachsen, die hier eine säuberliche Trennung vornahm. ... Doch in dieser geteilten Welt aus Geist und Körper verriet unsere Sprache tagtäglich, wie beschränkt diese begriffliche Einteilung doch ist. ›Die Witwe von Brown muß an gebrochenem Herzen gestorben sein – solange ihr Mann noch da war, ist sie nie krank gewesen.‹ Meine Eltern redeten über unseren Freund, den Lebensmittelhändler, der sich ›krank ärgerte; und mein Onkel Karl glaubte, Lachen könne unsere Gebrechen lindern. Diese Überzeugung hatte er, lange bevor Norman Cousins seine Geschichte veröffentlichte, wie er mit einer schweren Krankheit dadurch fertig wurde, daß er sich Filme mit den Marx Brothers und Videos von ›Versteckte Kamera‹ ansah.«

In den letzten Jahren hat die westliche Medizin damit begonnen, Geist und Körper eingehender zu betrachten und die Verbindungen zwischen dem Geist, den Emotionen und der Gesundheit zu untersuchen. In den siebziger Jahren konnten Forscher die sogenannten Neurotransmitter nachweisen, für das Gehirn bestimmte und auch von ihm ausgehende chemische Botenstoffe. Einige Neurotransmitter, Endorphine und Enkephaline genannt, fungieren als natürliche Schmerzmittel. Andere sind offenbar mit bestimmten Gemütszuständen verknüpft, wie etwa mit Wut, Zufriedenheit oder Geisteskrankheit.

Die Forschungen gehen weiter; man konzentriert sich jetzt auf die biologischen Bindeglieder zwischen dem Gehirn, dem Nervensystem und dem Immunsystem. Obwohl die westliche Medizin nicht Thema dieses Buches ist, sind Entdeckungen auf diesem Gebiet sehr interessant. Neues Material, das die Wechselbeziehung zwischen Geist und Körper belegt, ist immer zu begrüßen und kann vielen Menschen nützen. Dennoch ist der Grundgedanke, auf dem diese Forschung beruht, eigentlich sehr alt. Der Buddhismus glaubt seit vielen Jahrhunderten an die Bedeutung des Geistes, lange bevor man moderne Theorien der Molekularbiologie vorgebracht hat.

Spirituelle Heilung in der tibetischen Medizin

Im Buddhismus entwickelt der Geist heilende Energien, während der Körper, der kompakt und fest ist, sie verankert, konzentriert und verstärkt. Der wichtigste Text der tibetischen Heilkunde ist die Schrift *Vier Tantras (Gyud zhi)*, die die Tibeter als *Terma* oder mystische Offenbarung ansehen; sie wurde von Trawa Ngonshey im 11. Jahrhundert entdeckt. Diesen alten Traktaten zufolge liegt die Wurzel aller Krankheit von Geist und Körper im Festhalten an einem »Selbst«/»Ich«. Die Geistesgifte, die daraus hervorgehen, sind Unwissenheit, Haß und Begierde.

Physische Krankheiten werden in drei Hauptgruppen eingeteilt. Wind-Disharmonie oder Energie, die sich im Unterleib sammelt und ihrem Wesen nach kalt ist, wird durch Begierde verursacht. Gallen-Disharmonie, die sich generell im Oberkörper befindet und heiß ist, wird durch Haß verursacht. Schleim-Disharmonie, die sich generell im Kopf sammelt und ihrem Wesen nach kalt ist, wird durch Unwissenheit verursacht. Diese Kategorien sowie auch die mit ihnen verknüpften Temperaturen kann man noch heute sehr gut verwenden, um zu bestimmen, welche Meditationsübungen, je nach der Gemütsverfassung und Wesensart des einzelnen, wohl am hilfreichsten sind.

In innerem Frieden, ohne emotionale Beschwerden zu leben und uns von unserem Festhalten an einem »Selbst« zu lösen, ist der tibetischen Heilkunde zufolge das ultimative Mittel für geistige und ebenso für körperliche Gesundheit.

Was ist dieses »Selbst«, das nun schon verschiedentlich in diesem Buch angesprochen wurde? Die buddhistische Auffassung davon ist für Menschen außerhalb dieser Überlieferung mitunter schwer zu verstehen. Obwohl Sie meditieren können, ohne zu wissen, was hier unter diesem »Selbst« verstanden wird, werden einige Hintergrundinformationen dazu es Ihnen leichter machen, die später dargelegten Heilübungen durchzuführen.

Die Sprache kann recht unzuverlässig sein, wenn wir über große Wahrheiten reden. Im alltäglichen Sprachgebrauch ist es ganz natürlich und in Ordnung, von »mir selbst« und von »dir selbst« zu sprechen. Ich denke, wir können uns darauf einigen, daß Selbsterkenntnis gut ist und daß Selbstsucht uns unglücklich machen kann. Aber gehen wir ein bißchen weiter: Untersuchen wir die tiefere Wahrheit über das Selbst, so wie die Buddhisten es sehen.

Warum wir leiden

Unser Geist verursacht sowohl die Erfahrung von Glück als auch von Leid, und die Fähigkeit, Frieden zu finden, liegt in uns. Seiner wahren Natur nach ist der Geist friedvoll und erleuchtet. Jeder, dem dies klar wird, befindet sich schon auf dem Weg zur Weisheit.

Im Buddhismus ist das Prinzip der zwei Wahrheiten von zentraler Bedeutung – der absoluten und der relativen Wahrheit. Die absolute Wahrheit besteht darin, daß die wahre Natur unseres Geistes und des Universums erleuchtet, friedvoll und vollkommen ist. Unter der wahren Natur des Geistes versteht der Nyingma-Buddhismus die Vereinigung von Gewahrsein und Offenheit.

Die relative oder konventionelle Wahrheit besteht darin, daß die Welt innerhalb des gesamten Spektrums des gewöhnlichen Lebens – des flüchtigen, vergänglichen irdischen, zwischen Geburt und Tod verlaufenden Lebens, das Buddhisten *Samsara* nennen – als ein Ort des Leids, des unaufhörlichen Wandels und der Verblendung erfahren wird; denn das Antlitz der wahren Natur unseres Geistes und des Universums ist durch unsere geistigen Gewohnheiten und emotionalen Beschwerden verdunkelt, die in unserem Festhalten an einem »Ich« verwurzelt sind.

Im westlichen Denken bezeichnet die Vorstellung von einem »Ich« oder »Selbst« normalerweise unsere »Persönlichkeit« oder das Ichbewußtsein von »ich, mich betreffend und mein«. Der Buddhismus bezieht diese Bedeutung mit ein, versteht aber unter »Selbst« auch jedes Phänomen oder Objekt – schlechthin alles –, sofern wir daran festhalten, als ob es etwas wirklich und wahrhaftig Existierendes wäre. Es könnte das Selbst/Ich einer anderen Person sein, das Selbst eines Tisches, das Selbst von Geld oder das Selbst eines Gedankens.

Halten wir an diesen Dingen fest, dann erfahren wir sie auf dualistische Weise, nämlich so, daß ein Subjekt an einem Objekt festhält. Daraufhin beginnt der Geist, die Dinge zu unterscheiden, voneinander zu trennen und mit Bezeichnungen zu versehen – etwa in Form des Gedankens, daß »ich« »das« mag oder daß »ich« »das« nicht mag. Wir denken möglicherweise, »das« sei schön, und begehrlisches Anhaften kommt auf, oder »das« sei nicht so schön, und dann tun wir uns womöglich schwer damit. Wir sehnen uns vielleicht nach etwas, das wir nicht haben, oder befürchten zu verlieren, was wir haben, oder sind deprimiert, wenn wir es verloren haben. Während unser Geist zunehmend angespannter wird, verspüren wir immer mehr Erregung oder Kummer: Das ist der Kreislauf des Leidens.

Mit unserem »relativen« oder gewöhnlichen Geist greifen wir nach einem »Selbst«, als ob es fest und konkret wäre. Das Selbst ist jedoch eine Illusion, weil in der Erfahrung von Samsara alles flüchtig ist, sich wandelt und dem Ende zueilt. Unser gewöhnlicher Geist stellt sich das Ich als ein unabhängiges Gebilde vor, das wahrhaft existiert. Aber nach buddhistischer Anschauung existiert das Selbst nicht wirklich. Es ist kein fest umrissenes oder kompaktes Ding, sondern bloß eine vom Geist bezeichnete Festlegung. Das Selbst ist auch kein unabhängiges Gebilde. Nach buddhistischer Anschauung steht alles in einer Beziehung wechselseitiger Abhängigkeit, so daß es nichts gibt, dem wahre Unabhängigkeit zukäme oder wesensgemäß wäre.

Das Kausalgesetz wird im Buddhismus *Karma* genannt. Jede Handlung hat eine ihr entsprechende Wirkung; alles ist voneinander abhängig. Samen wachsen zu grünen Schößlingen heran, dann zu Bäumen, dann zu Früchten und Blüten, die wiederum Samen produzieren. Das ist ein sehr einfaches Beispiel für das Kausalprinzip. Karmisch bedingt formen

wir durch unsere Handlungen unseren Lebenskreis, »unsere« Welt. Vasubandhu, der größte Metaphysiker innerhalb des Mahayana, schrieb: »Aufgrund von Karma [Taten] werden mannigfaltige Welten geboren.«

Festhalten schafft negatives Karma – unsere negativen Neigungen und Gewohnheiten. Aber nicht alles Karma ist negativ, obwohl manche Menschen irrtümlicherweise dieser Meinung sind. Wir können auch positives Karma schaffen, und genau darum geht es bei der Heilung. Das starre Festhalten an einem Selbst oder Ich schafft negatives Karma. Positives Karma führt dazu, daß wir unseren Griff lösen, und während wir innerlich loslassen, finden wir unseren friedvollen Mittelpunkt und werden glücklicher und gesünder.

Wir alle sind Buddha

Buddhisten glauben, daß alle Wesen Buddha-Natur besitzen. Unserer wahren Natur nach sind wir alle Buddhas. Das Antlitz unserer Buddha-Natur wird jedoch vom Karma und den von ihm hinterlassenen Einprägungen verdunkelt, die im Festhalten an einem Selbst wurzeln – gradeso wie die Sonne von Wolken verdeckt wird.

Darin, daß sie ihrer wahren Natur nach vollkommen sind, sind alle Wesen einander völlig gleich und eins. Wir wissen: Wenn unser Geist natürlich, entspannt und von geistigem oder emotionalem Druck und Umständen, die uns aus der Fassung bringen, unbelastet ist, dann erfahren wir Frieden. Dies belegt, daß die nicht verunreinigte Natur des Geistes friedvoll und von allem Unbehagen frei ist. Obwohl diese Weisheit, die uns innewohnende wahre Natur, von geistigen Befleckungen verdeckt ist, bleibt sie vollkommen und klar. Nagarjuna, der Begründer der Schule des Mittleren Weges im Mahayana-Buddhismus, schreibt:

Wasser in der Erde bleibt makellos.
Desgleichen bleibt die Weisheit
in den emotionalen Beschwerden makellos.

Nagarjuna spricht von Frieden und Freiheit als unserer eigenen »letzten Sphäre«, die immerfort in uns ist; wir müssen sie nur erkennen:

Obwohl im Schoß einer Schwangeren
 ein Kind ist, können wir es nicht sehen.
 Desgleichen sehen wir unsere »letztendliche Sphäre« nicht,
 die von unseren emotionalen Beschwerden verdeckt wird.

Der Friede ist in uns; wir brauchen nicht anderswo nach ihm zu suchen. Indem wir anwenden, was Buddhisten »kunstvolle Mittel« nennen – dazu gehören auch Meditationsübungen –, können wir diese letztendliche und höchste Zufluchtsstätte enthüllen. Nagarjuna beschreibt die letztendliche Sphäre – die große Offenheit, die Vereinigung von Geist und Universum – wie folgt:

Wie durch das Buttern der Milch ihre Kernsubstanz,
 die Butter, makellos rein zum Vorschein kommt,
 Tritt durch das Läutern mentaler Beschwerden
 die »letztendliche Sphäre« makellos rein zutage.
 Wie eine Leuchte in einer Vase nicht offenkundig
 sichtbar ist,
 ist die »letztendliche Sphäre«, die von der Vase
 mentaler Beschwerden umschlossen wird, für uns
 nicht sichtbar.

Wo immer du in der Wandung der Vase ein Loch machst –
 Aus ebender Stelle wird Licht von der Leuchte ausstrahlen.
 Wenn die Vase mentaler Beschwerden durch
 Vajra-gleiche Meditation zertrümmert wird,
 erstrahlt das Licht bis zu den Grenzen des Raums.

Shakyamuni, der historische Buddha, sagt im *Haivajra*:

Lebewesen sind ihrer wahren Natur nach Buddha,
 Aber ihre Natur wird durch gelegentliche oder
 plötzliche Beschwerden verdunkelt.
 Wenn die Beschwerden reingewaschen sind, sind
 die Lebewesen selbst der wirkliche Buddha.

Buddhaschaft oder Erleuchtung ist »Nicht-Selbst«. Sie ist totaler, immerwährender, allumfassender Frieden, Offenheit, Selbstlosigkeit, Einheit und Freude. Für die meisten Menschen ist die Aussicht auf die völlige Verwirklichung von Erleuchtung sehr befremdlich und schwer zu verstehen. Mit diesem Buch bezwecken wir nicht, über das Selbst hinauszugehen, auch nicht, völlig erleuchtet zu werden, sondern nur, unser Festhalten an einem Selbst oder Ich ein wenig zu lockern, glücklicher und gesünder zu werden. Trotzdem mag es hilfreich sein, wenn man eine Vorstellung davon hat, was mit vollkommener Offenheit und völligem Einssein gemeint ist.

Die Berichte über die »Nahtoderfahrungen«, darüber, daß Personen beinahe gestorben, aber aus dem Todeszustand zurückgekehrt sind, können uns diesbezüglich einen Einblick gewähren. Viele Menschen, die den Sterbeprozess überlebt haben, schildern in ihren Berichten, wie sie sich durch einen Tunnel bewegen und von einem weißen Licht empfangen werden, das sie berührt und ihnen ein Gefühl großer Wonne und großen Friedens vermittelt. Doch das Licht ist nichts von dieser Erfahrung Getrenntes. Das Licht *ist* Frieden. Und sie sind das Licht. Sie erleben das Licht nicht auf die übliche dualistische Weise, in der ein wahrnehmendes Subjekt sich auf ein von ihm wahrgenommenes Objekt, das Licht, bezieht. Vielmehr sind das Licht, der Friede und die Person eins.

In seinem Nahtodbericht erzählt ein Mann, daß er alles überblickte, was in seinem Leben, von der Geburt bis zum Tod, geschah – nicht als bloße Abfolge der einzelnen Ereignisse, sondern simultan, als sein Leben im Gesamtzusammenhang. Und er sah nicht einfach mit seinen Augen oder hörte mit seinen Ohren und wußte auch nicht einfach mit seinem Geist: Er hatte ein lebhaftes und reines Gewahrsein des Sehens, Wissens und Empfindens, ohne daß Unterschiede zwischen ihnen bestanden. In einem solchen Fall, wenn Grenzen und Beschränkungen verschwunden sind, ist das Einssein erlangt. Mit dem Einssein gibt es kein Leiden, keinen Konflikt, denn ein Konflikt kommt nur da zum Tragen, wo es mehr als *eins* gibt.

Für Buddhisten sind solche Erfahrungen besonders interessant, weil sie ein flüchtiger Einblick in den »leuchtenden *Bardo* der letztendlichen Natur des Geistes« sein könnten – ein Übergangsstadium nach dem Tode, das, für Menschen, die eine gewisse Realisierung der Wahrheit

erreicht haben, den Bereich des gewöhnlichen Raumes, der Zeit und Begriffe transzendiert. Aber solche Berichte handeln nicht nur von der Todeserfahrung; sie teilen uns auch etwas über die Erleuchtung mit, die möglich ist, während wir leben.

Der erleuchtete Geist ist uns wirklich nicht so fremd. Die Offenheit ist hier in uns vorhanden, obwohl wir sie möglicherweise nicht immer erkennen. Wir alle können sie zu irgendeinem wichtigen Zeitpunkt in unserem Leben oder sogar als flüchtigen Eindruck mitten in unserem alltäglichen Dasein erfahren. Wir müssen nicht dem Tode nahe sein. Obwohl die Nahtodberichte inspirierend und interessant sein können, ist Erleuchtung nicht einfach gleichbedeutend mit dem einen oder anderen Bericht. Sie ist nicht »diese« Erfahrung oder »jene« Sicht- oder Seinsweise. Völlige Offenheit ist frei von den Extremen des »Existierens« und »Nicht-Existierens«; auch trifft nicht zu, daß sie *sowohl* »existiert« *als auch* »nicht existiert« – und ebensowenig, daß sie *weder* »existiert« *noch* »nicht existiert«. Mit anderen Worten: Völlige Offenheit entzieht sich jeglicher Beschreibung und Begrifflichkeit.

Der Weg der Heilung

Erleuchtung ist Einssein – jenseits des Festhaltens an einem Selbst, jenseits von Dualität, jenseits von glücklich oder traurig, jenseits von positivem oder negativem Karma. Wenn wir jedoch über Heilung reden, wie wir es in diesem Buch tun, dann müssen wir uns nicht notwendigerweise besonders eingehend mit Erleuchtung befassen. Die letztendliche Heilung besteht in der Verwirklichung der wahren Natur unseres Geistes; aber auch der gewöhnliche Geist hat heilende Kräfte. Wir können unseren dualistischen Alltagsgeist einsetzen, um uns selbst zu helfen. Bei den meisten Übungen in diesem Buch geht es, diesem Alltagsansatz entsprechend, darum, entspannter und glücklicher zu werden.

So liegt unser Ziel einfach darin, den Schritt vom Negativen zum Positiven, von Krankheit zu Gesundung zu machen. Sind wir derzeit bereits in einem positiven Zustand, dann können wir lernen, wie man ihn aufrechterhält und genießt. Je mehr wir uns von unserem Festhalten lösen, um so besser werden wir uns fühlen.

Auf einer langen Reise wollen wir sicher das endgültige Reiseziel nicht aus dem Sinn verlieren, aber wir tun gut daran, jeweils eine Tagesetappe hinter uns zu bringen und unterwegs zu rasten. Wenn wir unser Festhalten an einem Selbst lockern wollen, sollten wir uns nicht gar zu intensiv bemühen. Es ist besser, behutsam vorzugehen. Welche Schritte wir auch unternehmen – selbst bei kleinen Schritten ist es das wichtigste, daß wir uns über jeden von ihnen aufrichtig freuen; dann werden sie wirkungsvoll. Wir sollten immer dankbar sein für das, was wir tun können, und uns niemals minderwertig vorkommen, wenn wir etwas nicht ausführen konnten.

Ein bißchen offener sein, ein bißchen positiver, ein bißchen entspannter sein. Diesen Zielen widmet sich das vorliegende Buch. Sind wir auf dem Gebiet der Meditation und spirituellen Schulung Neulinge, dann ist es wichtig, ganz praktisch vorzugehen: also das, was wir von uns wissen, einzusetzen, um den für uns richtigen Weg zu erkennen. Wenn wir eine offene Einstellung beibehalten, können uns Anregungen zu speziellen Heilmeditationen rasch auf dem Weg weiterhelfen. Die allerbeste Führerin ist die uns innewohnende Weisheit. Wir sind nicht auf ein paar Meditationsmethoden eingeschränkt. Vielmehr kann alles zum Leben Gehörende – Denken, Fühlen, alltägliche Verrichtungen und Erfahrungen – ein Heilungs-Mittel sein.

2 Die heilende Kraft des Geistes

Als ich sechs oder sieben Jahre alt war, spielte ich hin und wieder mit Freunden auf den endlosen grasbedeckten Flächen, wo die tibetischen Nomaden leben. Es war an einem jener schönen sonnigen Sommertage auf der nördlichen tibetischen Hochebene. So weit das Auge reichte, war der Boden von einem einzigen grünen Grasteppich bedeckt. Überall blendeten den Blick imposante Formen farbenprächtiger Blumen. Die Luft war klar und still, aber Vögel flogen umher und sangen ihre süßen Melodien. Schmetterlinge tanzten im Wind auf und ab. Honigbienen sammelten eifrig Nektar aus den Blüten. Am herrlich tiefblauen Himmel versuchten hie und da ein paar Wolken, Mutter Erdes bezaubernde Schönheit zu trüben. Die Berührung der Luft war so sanft und leicht, daß sich keine andere Empfindung je mit ihr vergleichen läßt. Die Atmosphäre war völlig rein und friedvoll, ohne eine Spur der Verschmutzung oder Disharmonie. Das einzige Geräusch war die süße, besänftigende Musik der Natur. Die Ereignisse erfolgten ganz natürlich, ohne die Hetze eines letzten Termins. Keine Uhr tickte, um uns einzuschränken; nur die Kreisbewegungen von Sonne und Mond gaben unserem Leben Rhythmus und Maß.

Die gesamte Atmosphäre war frei, weit offen und überwältigend friedvoll. Ich dachte nicht im mindesten an den eisigen und grausamen Winter, der darauf wartete, auf uns herabzustoßen. Ich tollte im alles gutheißen, nachsichtigen Schoß der mütterlichen Heimateerde herum und lief barfuß rings über die Fläche und genoß dabei die sinnlichen Küsse des feuchten Grasses. Mein ganzes Dasein, mit dem Körper wie mit dem Geist, ging völlig in der einen, einzigen Erfahrung auf – der Freude.

Plötzlich durchschloß meinen rechten Fuß ein Schmerz, und mein ganzer Körper zog sich vor unerträglicher Pein zusammen. Jetzt war

alles, was ich fühlte und sah, in diese einzige Erfahrung umgewandelt – den Schmerz. Zuerst hatte ich keine Ahnung, was geschehen war. Dann hörte ich ein summendes Geräusch, das von meinem Fuß kam. Eine Hummel hatte sich zwischen meinen Zehen verfangen, aber ich konnte die Zehen nicht spreizen, um sie freizulassen. Je heftiger sie mich stach, desto heftiger krampften sich meine Zehen zusammen. Während meine Zehen sich zunehmend anspannten, stach meine Peinigerin immer wieder zu, und mein Schmerz wurde größer. Schließlich eilte einer meiner Freunde herbei und drückte meine Zehen auseinander, um die Hummel freizulassen. Erst dann hörte der Schmerz auf.

Wenn wir dies nur klar erkennen könnten, wie mentales Ergreifen unsere Schwierigkeiten hervorruft! Wenn wir unser Festhalten an einem Selbst verstärken, wächst unser physischer, mentaler und spiritueller Schmerz. In unserer Verwirrung greifen wir immer fester und fester zu und setzen so den Leidenskreislauf in Bewegung, der die Welt von Samsara kennzeichnet. Selbst wenn wir uns voller Freude vergnügen, kann sich jeden Moment Schmerz einstellen, und darum klammern wir uns oft fest an das, was wir haben, aus Angst vor der Möglichkeit des Verlusts.

Der buddhistischen Mahayana-Philosophie zufolge durchirren wir ziellos diese Welt, blind gegenüber der inneren Kraft, die uns befreien kann. Unser Geist fabriziert Begierden und Abneigungen, und wie ein Betrunkener tanzen wir wild zu der von Unwissenheit, begehrllichem Anhaften und Haß vertonten Melodie. Das Glück ist flüchtig; die Unzufriedenheit verfolgt uns. Es ist alles wie ein Alptraum. Solange wir davon überzeugt sind, daß der Traum real ist, sind wir seine Sklaven.

Um zu erwachen, müssen wir die trübenden Schleier vor der wahren Natur unseres Geistes entfernen. Vor vielen Jahrhunderten gab ein indischer Prinz namens Siddharta Gautama seinen Anspruch auf den Fürstenthron auf und realisierte nach langer und tiefer Meditation die Wahrheit über die wirkliche Beschaffenheit des Lebens. Eben dadurch wurde er als der Buddha bekannt. Im Sanskrit bedeutet das Wort *buddha* »erwacht«. Auch wir können erwachen. Der Heilungsprozeß ist ein Erwachen zur Kraft unseres eigenen Geistes.

Der Geist ist der Hauptfaktor

Wie ein Arzt müssen wir die Krankheit diagnostizieren, die Ursache des Problems ausräumen und die Medizin anwenden, die zu guter Gesundheit führt. Asanga, der Begründer der Nur-Geist-Schule des Buddhismus, schreibt:

Da es erforderlich ist, die Krankheit zu diagnostizieren,
ihre Ursache auszuräumen,
das Glück guter Gesundheit zu erlangen und eine Medizin
dafür anzuwenden,
Sollte man das Leiden klar erkennen, die Ursache
ausräumen,
das Mittel, das ihm ein Ende bereiten soll, anwenden
und erreichen, daß es aufhört.

Im Buddhismus sind die Diagnose und das Mittel in den Vier Edlen Wahrheiten enthalten: der Wahrheit, daß wir leiden, der Wahrheit darüber, weshalb wir leiden, der Wahrheit, daß wir unser Leid beenden können, und der Wahrheit über den Weg, der zur Freiheit führt. Wir können uns dazu entscheiden, diesem Weg zu folgen. Sogar während wir mit alltäglichen Schwierigkeiten kämpfen, können wir unser Leben verbessern. Der Geist ist der Schlüssel dazu. Indem wir unseren Geist angemessen lenken und schulen, können wir die Kraft der Heilung erfahren. Im *Dharmapada* heißt es:

Der Geist führt die Phänomene an.
Der Geist ist der Hauptfaktor und Vorläufer aller
Handlungen.
Spricht oder handelt man mit gefühllosem Geist,
folgt Elend nach, wie der Karren dem Zugpferd folgt.
Die Phänomene werden vom Geist angeführt.
Der Geist ist der Hauptfaktor und Vorläufer aller
Handlungen.
Spricht oder handelt man mit reinem Geist,
folgt Glück nach, wie der Schatten seinem Ursprung folgt.