

Vorwort

In den alten indischen Weisheitsschriften, den Veden, ist von zwei Gottheiten die Rede, die sich darüber unterhalten, was das Erstaunlichste im Menschenreich sei.

»Das Erstaunlichste,« sagt die eine, »ist, dass alle Menschen von Alter, Krankheit und Tod wissen, sich aber so verhalten, als ginge sie dies nichts an.«

Das hat sich seit jener Zeit nicht sehr verändert. Als Arzt muss ich immer wieder Menschen die Diagnose einer schweren Krankheit überbringen. Viele verlieren in solchen Situationen ihre innere Balance und geraten in Angst und Verzweiflung. »Warum?«, ist dann eine häufige Frage, »Warum ich?« und »Warum jetzt?«

Menschen, die sich beizeiten mit den Merkmalen ihrer Existenz vertraut gemacht haben, sind – dies ist meine Erfahrung – meist in der Lage, relativ rasch von diesen »Warum-Fragen« zu den »Wozu-Fragen« zu kommen.

Diese Fragen bieten die Chance, in dem Erlebten eine Sinnhaftigkeit zu erkennen und an Krankheit oder an Schwierigkeiten zu wachsen.

In den ersten beiden Kapiteln geht es darum, wie wir solche Chancen wahrnehmen und zu einem anderen Umgang mit den Grundbedingungen unserer Existenz – Alter, Krankheit, Tod – finden können, wie wir die Medizin, die uns der Buddha anbietet, zu unserer Heilung nutzen können.

In einem weiteren Kapitel stelle ich sieben Schritte vor, die sich für mich als sehr hilfreich erwiesen haben, auch in schwierigen Alltagssituationen zu ethischen Entscheidungen zu gelangen.

Liebe Leserin, lieber Leser, für dieses Buch habe ich als Ansprache die »Du«-Form gewählt, denn ich empfinde sie als direkt und herzlich. Das »Sie« schafft leicht eine Distanz, die nicht gut zur spirituellen Praxis passt. Auch in meinen Vorträgen spreche ich meine Zuhörerinnen und Zuhörer mit »du« an und habe damit durchweg gute Erfahrungen gemacht.

Was Heilung bedeutet

Immer wieder einmal gerät unser Körper aus der Balance, und wir werden krank. Meistens sind es kleinere Unpässlichkeiten, ein grippaler Infekt, ein Magen-Darm-Infekt oder Ähnliches. Ab und zu sind es aber auch größere Störungen und manchmal trifft es uns heftig und unvermittelt in Gestalt einer schweren Erkrankung oder einer größeren Verletzung. Und das vermag uns regelrecht aus dem Lot zu werfen oder in einen Schock zu versetzen. Dabei wissen wir eigentlich mit etwas Lebenserfahrung, dass Verletzungen, Krankheiten, Schmerzen zum menschlichen Leben gehören. Ja, ja, sagen wir, wenn wir uns zu Hause im Sessel zurücklehnen und uns gerade wohl fühlen: »Ja, das weiß ich alles.« Und dann auf einmal trifft es uns doch ganz unerwartet.

Übernimm
Verantwortung für
dein Wohlergehen

Wir alle sind erwachsene Menschen und erwachsen sein heißt für mich, die Verantwortung für sich zu übernehmen, auch oder gerade in schwierigen Situationen. Und spirituell praktizieren bedeutet in

meinen Augen, Verantwortung für das eigene Wohlergehen zu übernehmen. Um dazu in der Lage zu sein, müssen wir Wege der Heilung kennen und beschreiten, denn Krankheiten, Verletzungen und Schmerzen rufen nach Heilung.

Wir alle erleben Krankheiten unseres Körpers, wissen letztlich aber gar nicht so genau, was dieser Körper eigentlich ist. Wir erleben Kränkungen unserer Persönlichkeit. Und wenn uns jemand fragt, bitte erkläre mir genau, was ist denn diese Persönlichkeit, dann fallen uns ein paar Eigenschaften ein, vielleicht auch etwas Biografisches, die Rollen, die wir einnehmen. Doch schließlich werden wir zugeben müssen, dass wir nicht wirklich wissen, wer wir als Persönlichkeit sind oder was das überhaupt ist, eine Persönlichkeit. Wir wissen es nicht. Und so wissen wir weder, wen wir heilen wollen, noch was Heilung wirklich ist.

Heilung ist weit mehr als Gesundheit

Der Buddha wird oft als der größte Arzt bezeichnet. Was tut ein Arzt? Er untersucht den Patienten, um die Ursache der Krankheit zu finden, stellt dann

eine Diagnose und verschreibt, wenn nötig, eine Medizin. Worunter leiden wir? Was ist unsere Krankheit? Und welche Medizin bietet der Buddha uns an, um Heilung zu ermöglichen? Was ist überhaupt Heilung? Ist Heilung das Gleiche wie Gesundung oder ist damit etwas anderes, vielleicht viel Weitreichenderes gemeint?

Wenn Schulmediziner von Heilung sprechen, meinen sie meistens Gesundung. Gesundung bedeutet die Wiederherstellung einer Funktion, die Wiederherstellung des Ausgangszustandes, die Wiederherstellung der Balance, die vor der Erkrankung lag. Aber kann man dies wirklich als Heilung bezeichnen?

In unserem Zentrum Lotos-Vihara trifft sich regelmäßig eine Gruppe von Menschen mit Krebserfahrung. Und manchmal frage ich Einzelne, ob sie glauben, geheilt zu sein. Die Antworten sind eigentlich immer gleich: »Die Ärzte haben mir gesagt, dass ich geheilt bin, aber ich spüre, das stimmt nicht. Gesund bin ich hoffentlich, aber so etwas wie Heilung hat gerade erst begonnen, und dieser Prozess wird vermutlich noch viele Jahre dauern, möglicherweise bis ans Ende meines Lebens und vielleicht sogar darüber hinaus.«

Heilung ist mehr
als Gesundung

Heilung bedeutet viel mehr als Gesundung. Wie aber kann man sie definieren? Im Lexikon findet sich die Definition: »Heil ist das Gegenteil von Unheil.« Unheil bedeutet Begrenztheit, Unzulänglichkeit, Leid. Heil bedeutet dementsprechend das Gegenteil, also Geborgenheit, Vollständigkeit, Glück, Ganzheit. Heilung enthält den gleichen Wortstamm wie heilig. Eine weitere Definition von Heilung lautet: »Heilung bedeutet frei sein von Angst.« In *Ein Kurs im Wundern* heißt es: »Heilung beinhaltet das Ersetzen von Angst durch Liebe.«

Die Erfahrung von Getrenntheit

Als Menschen erleben wir Trennung, sobald wir das Licht der Welt erblicken. Aus Trennung entsteht das Erleben von Begrenzung, von Unvollkommenheit. Wenn ich mich als abgegrenzt zu anderen erlebe, erlebe ich mich als nicht vollkommen, also als unvollkommen, also als begrenzt. Und aus dem Erleben von Begrenzung erwächst das Erleben von Bedürftigkeit. Gäbe es Bedürftigkeit, wenn ich mich als vollkommen erleben könnte? Als kleines Kind, aber nicht nur als solches, erfahre ich mich als bedürftig. Mit der Bedürftigkeit entstehen die Bedürf-

nisse und mit den Bedürfnissen entsteht das Verlangen. Verlangen ist nichts Schlechtes, auch wenn es in spirituellen oder buddhistischen Zusammenhängen vielfach mit einem negativen Vorzeichen versehen wird. Verlangen ist eine ganz natürliche Folge erlebter Bedürftigkeit. Die Schwierigkeiten entstehen erst aus der Art und Weise, wie wir mit Verlangen umgehen. Als Babys beginnen wir schon nach kurzer

Aus Bedürftigkeit erwächst Verlangen

Zeit, unsere Umgebung zu fixieren. Die Eltern sind davon im Allgemeinen begeistert. Ich habe viele tausende Babys in ihren ersten Lebensmomenten gesehen. Da fixieren sie noch nichts, da ist der Blick noch wie verschwommen. Sie folgen mit den Augen noch nicht der Mutter, einem Finger oder was auch immer. Doch schon bald beginnt das Fixieren, zunächst das Fixieren der Umgebung mit dem Blick. Und dann kommt auch das Gehör ins Spiel, Gehörtes wird dingfest gemacht. Zuerst fixieren die Sinne, und mit dem Wacher-Werden, mit der allmählichen Ausbildung des Verstandesbewusstseins fixieren die Gedanken. Und schon bald vollzieht sich dieser Vorgang in einer sehr schnellen Abfolge. Die Gedanken benennen, setzen mit Gewusstem in Beziehung. Dann beginnt irgendwann das Vergleichen, dann das Bewerten; und mit jedem Vergleichen und

Bewerten vollzieht sich Trennung. Ständiges Bewerten und damit Trennen sind ein wesentliches Merkmal des erwachenden Verstandesbewusstseins: Das ist gut, das ist schlecht, der ist lieb, die ist nicht lieb, die ist zärtlich, der ist grob usw. Damit einher geht immer auch ein Prozess der Identifikation.

Identifikationen sind wie Klebstoff

Die stärkste Identifikation ist zunächst die Identifikation mit dem Körper. Später kommen weitere Identifikationen hinzu; Identifikation mit Wahrnehmungen, Identifikation mit Gefühlen, Identifikation mit Erinnerungen. Wir sprechen von unseren Erinnerungen, von unserer Geschichte, von dem, was wir erlebt haben, was wir wahrnehmen, von unseren Vorstellungen und Meinungen, davon, dass die anderen Menschen oder Dinge so und nicht anders sein sollten. Und die Summe aller Identifikationen, aller Ich-Identifikationen, bildet das, was wir gemeinhin als Ego bezeichnen. Alle Identifikationen treffen zusammen an einem Ort, und diesen Ort nennen wir Ego. Wir könnten auch sagen, die Summe aller Identifikationen bildet unsere Persönlichkeit.