



Mitgefühl heilt am besten,
der Buddha hat es
zur Vollendung gebracht.

Heilung kommt aus dem Geist

„Der Geist geht allem voran“, sagte der Buddha. Lama Zopa Rinpoche greift diese Grundidee des Buddhismus auf und erläutert, wie Krankheit aus dem Geist entsteht und umfassende Heilung durch Meditation und Geistesstraining möglich ist.

von Lama Zopa Rinpoche

Heilung entsteht im Grunde in unserem Geist und nicht in unserem Körper. Daher kommt es darauf an, die Natur des Geistes zu verstehen. Seine wahre Natur ist rein in dem Sinne, dass sie nicht eins ist mit seinen Mängeln und Verblendungen. Auch sind alle Mängel des Geistes wie Selbstsucht, Unwissenheit, Zorn, Anhaftung, Schuldgefühle und andere verstörende Empfindungen vergänglich. Und da die Ursachen des Leidens vergänglich sind, ist auch das Leiden nicht von Dauer.

Der Geist ist zudem leer von wahrer Existenz; er existiert nicht aus sich selbst heraus. Durch diese Eigenschaft des Geistes, seine Buddha-Natur, besitzen wir das Potenzial, uns vollständig von allen Leiden - also auch von Krankheiten - und dessen Ursachen zu befreien und all das Glück zu erreichen, das wir uns wünschen, also auch das unvergleichliche Glück der Erleuchtung. Wir haben eine unglaubliche Freiheit, unseren Geist zu entwickeln.

Geist und Körper sind zwei unterschiedliche Phänomene. Der Geist ist eine Instanz, die klar ist und Objekte wahrnimmt. Wie die Dinge von einem Spiegel reflektiert werden, so erscheinen sie auch klar im Geist, der fähig ist, sie zu erkennen. Während der Körper stofflicher Natur ist, ist der Geist immateriell, ohne Farbe und Form. Während der Körper nach dem Tod zerfällt, wandert der Geist von Leben zu Leben.

Das Wissen um die Natur des Geistes ist wichtiger, aber auch komplexer als das Wissen um die Natur der äußeren Erscheinungen. Begreifen wir die Natur des Geistes nicht, so ist es uns unmöglich, die gewöhnliche und absolute Natur anderer Erscheinungen richtig zu verstehen. Selbst aus weltlicher Sicht ist es nur durch ein Verständnis des Geistes möglich, genau zu definieren und

zu begreifen, wie die äußeren Erscheinungen existieren.

Unseren Geist kennen zu lernen, ist also die praktische Lösung für unsere Probleme. Nur wenn wir die Wurzel aller Probleme identifizieren, ist es uns möglich, ihnen Einhalt zu gebieten. Außerdem müssen wir das ganze Ausmaß der Probleme erkennen, denn wenn wir sie nur teilweise sehen, ist unsere Vorstellung der Befreiung von ihnen ebenfalls begrenzt.

Krankheit wurzelt im Geist

Es ist von entscheidender Bedeutung. Wir können zwar auf Medikamente oder andere äußere Mittel zurückgreifen, um eine Krankheit zu heilen, doch diese wird wiederkommen, wenn wir nicht auch unseren Geist heilen. Die Gefahr bleibt bestehen, dass wir die Ursache der Krankheit immer wieder neu erschaffen, indem wir die Handlungen wiederholen, die uns physisch krank gemacht haben.

Krankheiten mithilfe äußerer Mittel zu heilen, ist nicht die beste Lösung, weil die Ursache von Krankheiten nicht außerhalb von uns liegt. Zwar können Faktoren wie Bakterien, Viren und Geister als äußere Bedingungen für das Entstehen einer Erkrankung fungieren, doch die eigentliche Wurzel liegt nicht im Außen. Im Westen werden solche äußeren Faktoren meist für ihre Ursache gehalten. Doch liegt die Ursache einer Erkrankung im Geist – man könnte auch sagen: sie ist der Geist.

Krankheiten werden von Eigenliebe, Unwissenheit, Zorn, Anhaftung und anderen Verblendungen verursacht und von den negativen Handlungen, die von diesen nega-

tiven Gedanken ausgelöst werden. Negative Gedanken und Handlungen hinterlassen Eindrücke in unserem Geist, die sich dann in Form von Krankheiten oder anderen Problemen manifestieren. Dieselben Eindrücke führen auch dazu, dass Verblendungen und negative Handlungen erneut entstehen.

Natürlich hat ein physisches Symptom eine physische Ursache; doch diese physische Ursache entsteht wiederum wegen einer inneren Ursache, die im Geist zu finden ist. Solange wir die innere Ursache einer Erkrankung ignorieren, haben wir kein echtes Heilmittel dafür. Bevor wir eine Erkrankung heilen können, müssen wir uns also mit ihrer Entwicklung beschäftigen und erkennen, dass ihre Ursache im Geist liegt. Sobald wir das begriffen haben, werden wir automatisch zu der Erkenntnis gelangen, dass auch die Heilung der Erkrankung aus dem Geist kommen muss.



Hautkrebs wird normalerweise mit Sonneneinstrahlung in Verbindung gebracht. Da aber nicht jeder Hautkrebs bekommt, der sich länger der Sonne aussetzt, müssen die tieferen Ursachen im Geist liegen.

Was ich beschrieben habe, stimmt nicht nur mit den buddhistischen Lehren überein, sondern auch mit unserer eigenen Lebenserfahrung. Und auch die westliche Wissenschaft hat demonstriert, dass die Gesundheit eines Menschen sehr viel damit zu tun hat, mit welcher Einstellung er an sein Leben herangeht. Zum Beispiel hat Fritjof Capra für sein Buch „Das neue Denken“ mit namhaften Ärzten und Psychologen über die Ursachen von Krebserkrankungen gesprochen. Aufgrund ihrer Forschungen waren sie zu dem Schluss gekommen, dass Krebs durch die negative Haltung des Kranken entsteht.

Probleme sind Geschöpfe des Geistes. Haben wir im Geist die Ursache für ein Problem und reinigen uns nicht davon, wird sich das Problem mit Sicherheit daraus manifestieren. Sobald die innere Ursache eines Problems existiert, kommen äußere Bedingungen hinzu, weil diese von der inneren Ursache erschaffen werden. Äußere Faktoren werden zu den Bedingungen eines Problems, weil in unserem Geist eine innere Ursache existiert.

Denken wir zum Beispiel an Hautkrebs. Allgemein wird angenommen, Hautkrebs werde durch zu langes Sonnenbaden verursacht. Wäre Sonnenlicht aber die Hauptursache von Hautkrebs, würden ihn alle bekom-

men, die ausgiebig in der Sonne liegen. Da das nicht zutrifft, können wir schließen, dass das Sonnenlicht nicht die Hauptursache dieser Krankheit ist. Ungeschützt der Sonne ausgesetzt zu sein, ist eine äußere Bedingung für Hautkrebs, nicht seine Hauptursache. Die Hauptursache für Hautkrebs ist der Geist. Menschen, in denen keine innere Ursache für Hautkrebs vorhanden ist, können sonnenbaden, ohne sich Krebs zuzuziehen.

Mitgefühl heilt am besten

Wir müssen die innere Medizin einnehmen, um die Ursache einer Erkrankung zu heilen. Diese innere Medizin heißt Meditation. Meditieren bedeutet, unseren eigenen Geist und unsere positive Haltung einzusetzen.

Meditation ist der Schlüssel zur Heilung, weil sie die einzige Möglichkeit darstellt, den Ursachen des Leidens Einhalt zu gebieten und die Ursachen des Glücks hervorzubringen. Womöglich können Medikamente oder eine einfache Visualisierung eine bestimmte Krankheit heilen, aber um den Geist zu heilen, reichen solche Methoden nicht aus.

Bei der Meditation setzen wir unsere positive Haltung als innere Medizin ein, um den Geist zu heilen und dadurch die Ursachen aller Probleme zu beseitigen. Damit dieser Heilungsprozess gelingt, müssen wir die guten Eigenschaften des Geistes entwickeln. Meditation heilt nicht nur Krankheiten, sie bringt dem Geist auch großen Frieden, denn das ist das Wesen positiver Gedanken; sie machen ruhig und entspannt.

Was die Heilung betrifft, sind die besten positiven Gedanken, die wir entwickeln können, liebende Güte und Mitgefühl. Liebende Güte ist der Wunsch, dass andere Glück und die Ursachen von Glück erleben mögen. Mitgefühl ist der Wunsch, dass andere frei von Leid und den Ursachen von Leid sein mögen. Großes Mitgefühl besteht darin, die Verantwortung auf uns zu nehmen, andere vom Leiden und dessen Ursachen zu befreien.

Mitgefühl heilt am allerbesten. Die kraftvollste Heilung entsteht, indem wir Mitgefühl für alle anderen fühlenden Wesen entwickeln, ungeachtet ihrer Hautfarbe, Nationalität, Religion und Beziehung zu uns. Wir müssen Mitgefühl für alle Lebewesen empfinden, denn jedes dieser Wesen wünscht sich Glück und will nicht leiden. Wir sollten sogar nicht nur Mitgefühl entwickeln, sondern großes Mitgefühl, indem wir die Verantwortung auf uns nehmen, das zu tun. Das bewirkt eine tiefe und kraftvolle Heilung.

Liebevoller und mitfühlender Gedanken sind von ihrem Wesen her friedvoll und gesund und damit ganz anders als Unwissenheit, Zorn, Anhaftung, Stolz und Eifersucht. Obgleich ein mitfühlender Mensch echte Anteilnahme verspürt und es unerträglich findet, dass andere Wesen leiden, ist das Wesen seines Geistes im Grunde friedvoll.

Ein übelwollender Geist hingegen ist nicht ruhig; er ist wie ein scharfer Stachel im Herzen. Anhaftung verursacht ihre eigene Art von Schmerzen; wir empfinden ein enges, drückendes und sehr schmerzhaftes Gefühl, wenn wir uns vom Objekt unserer Sehnsucht trennen müssen. Außerdem verdüstert Anhaftung den Geist und lässt eine Mauer zwischen uns und der Realität entstehen. So können wir weder die Realität des Leidens dieses Wesens erkennen noch von Herzen Mitgefühl für es empfinden.

Heilen wir unseren Geist mit großem Mitgefühl, werden wir in der Lage sein, all unsere eigenen Probleme und die anderer zu lösen. Das positive Denken des Mitgefühls hilft uns nicht nur dabei, von Krankheiten zu genesen, es bringt uns auch Frieden, Glück und Zufriedenheit.

Endgültige Heilung

Unser Mitgefühl zu stärken, hilft uns auch dabei, Weisheit zu entwickeln, besonders die Weisheit, welche die Leerheit erkennt und damit die grundlegende Natur des Ich, des Geistes und aller anderen Phänomene. Diese Weisheit löst allmählich die Wolken der Verblendungen auf, die den Geist im Moment verdüstern, bis dieser so rein wird wie ein klarer blauer Himmel, den Sonnenlicht durchströmt. So reinigt diese Weisheit den Geist ganz direkt. Sie befreit ihn von Unwissenheit, Zorn, Anhaftung und allen anderen Verblendungen, von den Keimen dieser Verblendungen und selbst von den Eindrücken, die sie hinterlassen haben.

Sind Mitgefühl und Weisheit voll entwickelt, wird der Geist vollkommen frei von groben und subtilen Schleiern. Damit ist er allwissend. Ein allwissender Geist ist in der Lage, direkt die gesamte Realität zu sehen; er kann die geistige Entwicklung aller fühlenden Wesen erkennen und die passenden Methoden, die sie von ihren Problemen befreien und ihnen Glück bringen können.

Im Augenblick ist unser Wissen jedoch sehr begrenzt. Es liegt an unseren Geistesschleiern, dass die Kraft unseres Körpers, unserer Rede und unseres Geistes so begrenzt ist. Befreien wir jedoch unser geistiges Kontinuum von allen groben und subtilen Schleiern, hat unsere Kraft keine Grenzen mehr. Nicht nur ist unser Geist dann in der Lage, direkt die Wirklichkeit zu sehen, er kann auch alles durchdringen. Ist unser Geist vollständig erleuchtet, also frei von allen groben und subtilen Schleiern, dann sind wir auch vollständig frei von den groben Aspekten von Geist und Körper. Nichts begrenzt uns mehr; das ist die endgültige Heilung.

Da alle groben und subtilen Schleier beseitigt sind, durchdringt der allwissende Geist des Buddha alles auf natürliche Weise. Reift die positive Prägung eines Lebewesens heran, kann der Buddha sich sofort in einer Form manifestieren, die dem Entwicklungszustand dieses Wesens entspricht. Dann kann er dazu beitragen, dieses Wesen von einem Glück zum anderen zu führen bis zum unvergleichlichen Glück der vollständigen Erleuchtung. Das ist die Bedeutung vollkommener Kraft.

Wissen und Kraft allein genügen jedoch nicht, das Mitgefühl kommt hinzu. Selbst wenn jemand sehr viel weiß, bedeutet das nicht unbedingt, dass er sein Wissen benutzt, um anderen zu helfen. Jemand mit Mitgefühl hingegen wird euch immer helfen, wenn ihr ihn um Hilfe bittet. Es ist das Mitgefühl, das uns dabei hilft, unsere Weisheit und unsere Kraft zu vervollkommen. Das Mitgefühl drängt uns, unseren Geist zum Wohle anderer zu entwickeln. Sind unser Mitgefühl, unser Wissen und unsere Kraft vollkommen, so können wir anderen wirklich helfen.

Diese Umwandlung des Geistes ist die höchste Heilung. Doch ganz gleich, was ich sage, die eigentliche Heilung muss aus euch heraus, aus eurem eigenen Geist kommen. Sie entsteht durch Meditation, durch positive Gedanken, also im Grunde durch eure eigene Weisheit und euer eigenes Mitgefühl. Durch die Meditation über Leerheit und über liebende Güte und Mitgefühl braucht ihr schließlich keine Heilung mehr. Durch diese höchste Heilung werdet ihr nie wieder Krankheit erleben müssen.

Aus dem Englischen übersetzt von Bernhard Kleinschmidt.

Der Text stammt aus dem Buch von Lama Zopa Rinpoche „Mitgefühl: Heilkraft für Geist und Körper“, München 2001. Mit freundlicher Genehmigung des Diamant Verlags.



Lama Zopa Rinpoche, 1946 in Thami, Nepal, geboren, erhielt seine Ausbildung in Klöstern Nepals und Tibets.

Er führt das Werk seines wichtigsten Lehres, Lama Yeshe, weiter und ist seit 1984 spiritueller Direktor der „Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition“ (FPMT) mit einem Netzwerk von Zentren in der ganzen Welt. Lama Zopa gründete u.a. die Klöster Kopan und Lawudo, wo er regelmäßig unterrichtet.