



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Gesundheit und Heilung aus buddhistischer Sicht (Dr. Eduard Tripp)

Die buddhistische Lehre besagt, dass für die Entstehung von Krankheit und Leid zweierlei Arten von Ursachen verantwortlich sind: die inneren und die äußeren. Die inneren Ursachen gehen dabei den äußeren voraus, denn ohne der Anhaftung und den daraus resultierenden unheilvollen Handlungen können die äußeren Ursachen und Bedingungen gar nicht erst entstehen. Alles entsteht aus dem Geist und ist durch den Geist bedingt. Hier liegt denn auch der Schlüssel zu Heilung und Gesundheit, und dies meint nicht nur die Genesung von Erkrankungen, sondern auch das Bestreben, keine neuen Krankheitsursachen zu schaffen.

Betrachtet man nur die äußeren Ursachen einer Krankheit, so kann man im Falle von Aids beispielsweise die - stoffliche - Ursache in einer HIV-positiven Blutkonserven lokalisiert. Diese Erklärung ist jedoch nicht vollständig genug, denn nicht erklärt wird dadurch, wie es dazu kam, dass der erste Mensch an Aids erkrankte. Oder warum nicht jeder, der mit einer infektiösen, ansteckenden Erkrankung in Kontakt kommt, auch daran erkrankt.

Die eigentliche Lösung dieser Frage liegt deshalb für die buddhistische Lehre in den inneren Ursachen, im Geist selbst und seinen negativen Eindrücken aus unheilvollen Handlungen. Äußere Umstände sind nur die Bedingungen und nicht die Hauptverursacher der Erkrankung.

Deshalb bleibt jemand, der die innere Ursache für eine Krankheit nicht in sich trägt, auch dann gesund, wenn er infiziert wird. Die innere Ursache, der negative karmische Eindruck im Geistesstrom, ist bei diesem Menschen nicht vorhanden. Wer sich hingegen die innere Ursache geschaffen hat, wird mit Sicherheit erkranken, solange er nichts tut, um diesen Umstand zu verändern.

Erst dann, so lautet die Botschaft des Buddhismus, wenn wir klar verstehen, dass es neben äußeren Gründen auch innere gibt, können wir unsere Lebensprobleme überwinden. Ein (äußeres) Problem entsteht nämlich immer wieder neu, wenn die Ursachen dafür immer wieder aufs neue geschaffen werden. Deshalb, selbst wenn eine Krankheit durch Medikamente oder chirurgische Eingriffe geheilt wird, kann die Person, wenn sie danach erneut die krankmachenden Ursachen und Bedingungen erschafft oder beibehält, wieder erkranken und muss erneut behandelt werden.

Für den Heilungsprozess wichtig ist auch die Überwindung von festgefahrenen Vorstellungen über die Erkrankung selbst, etwa in der Form: „Weil ich Krebs habe, werde ich sterben“ oder „Wenn ich keinen Krebs habe, werde ich noch lange leben“. Solche Auffassungen führen uns in die Irre, und unsere Gesundheit, unser Leben und unser Glück hängen davon ab, ob und wie gut wir diese falschen Vorstellungen durchbrechen.



Schwere Krankheiten sind lebensbedrohlich, wenn es keine Arzneien gibt, durch die man (vollständig) geheilt werden kann. Dennoch gehören Alter, Krankheit, Tod und viele andere Probleme zu unserem Leben, zu seinen grundsätzlichen Bedingungen überhaupt. Das Verschließen vor dieser Realität und das Verleugnen der eigenen Sterblichkeit führt deshalb in eine Sackgasse und erzeugt negative Gefühle wie beispielsweise Angst, die in der Folge wieder Erkrankungen nach sich ziehen.

Ganz im Gegenteil, so legt uns der Buddhismus nahe, sollten wir die Einstellungen zu unserem Leben verändern und mit Vorbereitungen beginnen, um letztlich, nach einem erfüllten Leben, eines glücklichen Todes zu sterben.

Selbst wenn wir nur einem Wesen Frieden und Glück bringen, erfüllt sich nach buddhistischer Lehre der Sinn unseres Lebens.

Im Buddhismus ist es das letztendliche Ziel unseres Daseins, eins zu werden mit allem und darum auch, Probleme und Krankheiten anderer auf uns zu nehmen, unser Leben für andere hinzugeben, so wie es unzählige Bodhisattvas (aber auch Jesus am Kreuz) taten. Diese Haltung zerstört die falsche Vorstellung von einem aus sich selbst heraus existierenden Ich und die daraus folgende Selbstsucht. Dadurch kann sich das Potential unseres Geistes entfalten und wir können erfahren, dass nicht Gesundheit das Wichtigste im Leben ist. Gleich ob man gesund oder krank ist, ob das Leben leicht oder schwierig ist, wichtig ist, dass man nicht anhaftet. Die Anhaftung nämlich macht den Geist unklar und verwirrt - und uns noch unzufriedener.

Das falsche Ich betrachtet man als den Urheber aller Probleme, aller Krankheiten und Fehlschläge im Leben. Und die Selbstsucht, die aus dem falschen Ich erwächst, als die

folgeschwerste Erkrankung. Denn nicht der Tod an sich ist bedrohlich, bedrohlich macht den Tod nur unsere selbstsüchtige Haltung. Wir verleugnen deshalb den Tod und klammern uns an unser Leben an, möchten es nicht loslassen. Unsere selbstsüchtige Haltung erachtet das eigene Ich als kostbarer und wichtiger als ein anderes Lebewesen und will nicht akzeptieren, dass wir durch den Tod gehen müssen. Die Angst vor ihm ist nach buddhistischer Lehre aber nur eine Projektion, eine falsche Vorstellung unseres - verwirrten - Geistes. Die tiefe Wertschätzung anderer nimmt dem Tod deshalb, wie es buddhistische Lehrer unermüdlich verkünden, alles Beängstigende und Schwierige.



Die Selbstsucht hingegen schadet uns Tag für Tag. Sie ist die Ursache von Erkrankungen und die Wurzel negativer Handlungen. Sie bringt uns Menschen dazu, einander weh zu tun und Probleme zu bereiten.

Eine Veränderung dieser unserer Einstellungen ist deshalb das Wichtigste. Wir müssen unseren Geist von jener Haltung befreien, die all die Krankheiten und Probleme schafft. Das ist Ziel und Aufgabe von Heilmeditationen, wie etwa der Meditation des Nehmens und Gebens (tong len) des tibetischen Buddhismus, in der man selbstlos das Leid von anderen Menschen auf sich nimmt und sein eigenes Glück und seine Verdienste voll Güte an andere Wesen weitergibt.

Heilmeditationen zur Linderung und Auflösung negativen Karmas und zur Stärkung des Mitgefühls in uns kräftigen zugleich den Körper und erhalten ihn gesund. Wichtig ist aber auch die entsprechende Disziplin, Meditationen und Reinigungsübungen auch

dann konsequent durchzuführen, wenn man im gewohnten Alltagsleben mit seinen vielfältigen Anforderungen und Schwierigkeiten steht (um nicht wieder ins Chaos zu versinken).

Empfohlen wird, Heilmeditationen (wie die des Nehmens und Gebens) während der morgendlichen und abendlichen Mediationspraxis zu üben. Doch auch sonst ist es wichtig, den Kreislauf der negativen Gedanken zu durchbrechen. Dazu lenkt man seine Aufmerksamkeit, sobald der Gedanke an ein Problem entsteht (ganz gleich, womit wir im Moment gerade



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

beschäftigt sind) auf eine altruistische Vorstellung wie „Ich bin hier, um anderen zu dienen“ oder „Ich erfahre diese Erkrankung anstelle aller Lebewesen“. Diese Haltung lässt, so Lama Zopa Rinpoche, die Anspannung im Herzen verschwinden, die aufgrund von Selbstsucht entsteht. Und sie fördert unsere Entwicklung.

Denn für ein langes Leben, Gesundheit und Erfolg, weltliches und letztendliches Glück brauchen wir Verdienst, positive Energie. Das ist das Gesetz des Karmas, das Gesetz von Ursache und Wirkung.

Je mehr Verdienst wir anhäufen, desto mehr „Zinsen“ (langes Leben, Gesundheit und Glück) erwerben wir uns - letztlich um damit auch wieder das Glück und das Wohl der Wesen zu erwirken, in Harmonie mit uns und mit der Welt um uns.

© Dr. Eduard Tripp, Leiter der Shiatsu-Ausbildungen Austria (<http://www.shiatsu-austria.at>), Psychotherapeut und Supervisor.