

## **Der Medizinbuddha als Ausdruck einer heilenden geistigen Einstellung**

Perino Heydemann 2008

Wenn wir uns klar machen wollen, was Heilkraft und Heilung in ihrem tiefsten Sinne bedeuten, müssen wir uns zugleich bewusst machen, was Krankheit bedeutet. Es gibt einen Satz, den wir alle schon viele Male gehört haben, wenn wir krank waren: "Was fehlt ihnen denn?"

Ja, darum geht es beim Kranksein: Es fehlt uns etwas! Allgemein gesprochen fehlt es uns in diesem Fall an Gleichgewicht. Da ist ein Zuviel oder Zuwenig, das uns krank macht, körperlich oder seelisch - und viel öfter, als wir im Allgemeinen registrieren, betrifft es sogar beide Bereiche. Dabei ist es mittlerweile sogar von der Schulmedizin akzeptiert, dass sich körperliches und seelisches Wohlbefinden in sehr starkem Ausmaß gegenseitig beeinflussen, naturwissenschaftlich u.a. nachweisbar durch den jeweiligen Zustand unseres Immunsystems. Ein nass-kalter Tag mag uns sonst nichts ausmachen, wenn er uns aber nach wochenlangem Stress überrascht, liegen wir möglicherweise 2 Tage später mit Grippe im Bett. Und wenn wir uns schon krank fühlen, geht uns umgekehrt der Anraunzer eines Mitmenschen mit großer Wahrscheinlichkeit viel tiefer unter die Haut, als an einem ausgesprochenen Wohlfühltag.

Was ich hier besprechen möchte, ist ein Denkansatz, der - wenn wir ihn umsetzen - uns ganz allgemein gesprochen zu einem heileren Leben verhelfen kann, ganz unabhängig von unserer Religionszugehörigkeit. Der Buddhismus hat diesen Denkansatz für sich aber besonders klar formuliert und ihm in Form des Medizinbuddhas Gestalt gegeben.

Die Gestalt des Medizinbuddhas ist sowohl im tibetischen, als auch im japanischen Buddhismus zu finden. Nach buddhistischer Vorstellung ist seine Natur, den Menschen von seinen Krankheiten zu heilen, zu denen der Buddhismus auch die Unwissenheit zählt - wobei mit letzterer eher mangelnde Bewusstheit über sich selbst, als mangelnde intellektuelle Bildung gemeint ist. Krankheiten werden in diesem Denkansatz in ihrer letztlichen Ursache auf die *drei Geistesgifte* zurückgeführt. Diese Geistesgifte sind *Gier*, *Hass* und *Unwissenheit* (Verblendung). Sie führen nach buddhistischer Auffassung in ihrer Konsequenz auch zu körperlichen Krankheiten, da wir unter dem Einfluss dieser Geistesgifte Handlungen begehen, die in umfassender Weise neben unserem seelisch-geistigen auch unser körperliches Wohlbefinden beeinträchtigen.

Um diesen Gedanken in seiner ganzen Tiefe zu erfassen, müssen wir aufhören, uns nur als Einzelwesen zu begreifen. Wir sind ebenso Teil einer Gemeinschaft und aus dieser Sicht heraus proportional zu unseren objektiven Möglichkeiten mitverantwortlich für ihre Entscheidungen und die Folgen dieser Entscheidungen, bis hinein in unser ganz persönliches körperliches Wohlbefinden, z.B. wenn Umweltgifte unser Wohlbefinden beeinträchtigen.

Ein üblicher Reflex eines im westlichen Kulturkreis aufgewachsenen Menschen beim Auftauchen z.B. umweltbedingter Gesundheitsprobleme ist: "Ja, natürlich müssen wir das Denken in der westlichen Gesellschaft reformieren, um unsere Umwelt und damit auch unsere Gesundheit zu verbessern!" - und dann fangen

wir an mit dem „Kampf“ für eine bessere Gesellschaft, wobei wir nur allzu gerne die Gesellschaft gleich noch in „Täter“ und „Opfer“ unterteilen, uns selbst im gleichen Atemzug ganz selbstverständlich bei den „Opfern“ einreihend.

Doch bei einem solchen Ansatz unseres Handelns unterliegen wir einem gleich mehrfachen Irrtum und verurteilen uns damit selbst zu weitgehendem Scheitern. Wir erzeugen da nämlich als Mittel der Veränderung ein rein intellektuelles Gedanken-Gebäude, das wir mit logischen Argumenten und möglichst auch noch mit moralischem Druck zu unterfüttern versuchen – und ignorieren dabei völlig die grundlegenden und zugleich archaischen Lernmechanismen unserer Seele, die wir mit unserem entwicklungsgeschichtlich viel später entstandenen Intellekt nur schwer erreichen können, auch weil unser rein auf intellektuelles Wissen fixiertes, klassisches Schulsystem den Zugang zu diesem archaischen Lernen und damit einen wichtigen Teil unserer naturgegebenen Erkenntnisfähigkeit ab einem gewissen Alter kaum noch fördert.

Im Ergebnis führt diese Vorgehensweise darum zunächst häufig zur Geburt einer Lüge, einer Scheinfassade, der Geburt eines Schismas zwischen Sein und Schein, erzeugt durch gesellschaftlichen oder selbst gesetzten moralischen Druck – denn wir alle möchten gerne so sein, dass wir uns zu den „Guten“ zählen können. Wir schaffen diese Umsetzung unserer Vorsätze aber nur zu oft nicht wirklich, da unser intellektuelles Gedankengebäude es in der Regel sehr schwer hat, unser Herz zu erreichen: den Ort, wo allein eine *tatsächliche* Umsetzung all unserer guten Vorsätze stattfinden kann. Wir verurteilen uns dann in der Folge oft als unfähig – dabei haben wir lediglich vergessen, uns auf die direkteste und tiefgreifendste Art des Lernens für uns selbst und andere zu besinnen, die das Leben erfunden hat – **das Lernen durch Beispiel**.

Diese Art des Lernens ist viel tief greifender als jedes intellektuelle Lernen, viel radikaler, gründlicher und damit „umstürzlerischer“ als es je jedes von Menschen erdachte revolutionäre Programm sein wird – **dieses Lernen durch Beispiel**, das jedes Lebewesen auf diesem Planeten tief in sich verankert hat, seit Lebewesen nicht mehr nur rein instinktgesteuert über diese Erde wandern. Und dieses Lernen entstand, als intellektuelles Denken noch lange nicht geboren war. Es orientiert sich ausschließlich an dem, was das Vorbild gebende Lebewesen **ist**, nicht an dem, was es vorgibt zu sein. Das heißt: wenn wir uns und diese Welt tatsächlich heiler, ganzer und einfach lebenswerter machen wollen, gibt es nur *einen* wirklich effektiven Ansatzpunkt zur Veränderung, der eine solche tief greifende und vor allem beständige Änderung bewirken kann – **uns selbst**.

Dort und nur dort müssen wir anfangen und wirklich etwas verändern. Beachten wir das nicht, schaffen wir nur leere Fassaden, denen wir ständig Energie zuführen müssen, um sie zu erhalten – ohne damit eine wirklich substantielle Veränderung zu bewirken, die dann auch aus sich selbst heraus ohne unser weiteres Zutun wirkt.

Kinder sind in diesem Zusammenhang unübertroffene Lehrmeister, denn sie spiegeln auf ihre Art das, was wir wirklich sind und unsere wahre innere Einstellung zu ihnen und unserer restlichen Umgebung. Wenn sie uns ernste Probleme bereiten, dann weil wir ihre Art, sich auszudrücken nicht verstehen; ihre kindliche Art, Dinge zu sehen, nicht verstehen und vor allem und an vorderster Front **uns selbst** nicht verstehen. Viel öfter sehen wir das, was wir sein möchten, aber nicht das, was wir sind. Denn täten wir das, hieße das

zunächst einmal, sehr viele unangenehme Wahrheiten über uns selbst zu akzeptieren.

Und genau da beginnt Heilung! Uns anzunehmen, als den Menschen, der wir **wirklich** sind, **vorbehaltlos** und vor allem **wertungsfrei**. Uns anzunehmen heißt in der Konsequenz uns selbst in all unserer Unzulänglichkeit **liebend** anzunehmen.

Das, und **nur** das ist die Basis aller dauerhaften Heilung, egal ob sie nur unsere eigene Person oder unsere Umgebung oder vielleicht ein ganzes Land betrifft. Solange wir diese grundlegende Wahrheit für uns selbst nicht erkennen und nicht maßgeblich umsetzen, bleiben alle unsere Handlungen Stückwerk, sind ohne dauerhafte Wirkung oder beseitigen nur Symptome, aber keine Ursachen. Und die beginnen im Geist, bei unserer inneren Einstellung zu uns und unserer Umgebung, und natürlich auch in umgekehrter Richtung von unserer Umgebung zu uns - lange bevor sie in unserer materiellen Welt als unmittelbare oder mittelbare Folgen dieser geistigen Einstellung sichtbar werden.

DAS ist der Geist, den der Medizinbuddha in erster Linie verkörpert und erst in zweiter Linie verkörpert er das, was wir gemeinhin als Heilmittel ansehen!

Übernimm die **volle** Verantwortung für Dein Leben! **Du allein** bist verantwortlich für Dein Leben, und niemand sonst! Niemand kann Dich glücklich machen – außer Du Dich selbst! Nicht die Welt muss sich verändern, damit Du glücklich bist, sondern Deine Sicht auf die Welt – denn alles, was Dir Schmerzen zufügt, sind **Deine** Grenzen, **Deine** beschränkte Sicht auf diese Welt, **Deine** Wertungen dieser Welt. **Du leidest an Dir**, nicht an Welt. Für Dich ist ein Hundehaufen auf dem Bürgersteig vielleicht ein Ärgernis, für eine kleine Schmeißfliege aber das Paradies. Dieser Hundehaufen ist also weder ein Ärgernis, noch das Paradies, denn beides existiert nur jeweils im Auge des Betrachters. Er ist, was er ist – nicht mehr und nicht weniger.

Und wenn wir das lernen – die Dinge einfach als das wahrzunehmen, was sie sind, ohne Wertungen und ohne immer gleich Folgeideen daran zuknüpfen, - wodurch wir uns von dieser direkten Wahrnehmung abwenden – dann, und nur dann sind wir auf dem Weg zu einer umfassenden und tief greifenden Heilung, viel tiefer als unser Verstand es sich je vorstellen könnte. Denn dann erhalten wir etwas, dem wir uns bisher durch unsere Einstellung und die daraus entstehenden Handlungen immer wieder entzogen haben – den Segen des Augenblicks. Jeder von uns hat ihn schon mal erlebt, einen solchen Augenblick. Vielleicht in einem Augenblick der ersten Frühlingssonne, wenn alle Alltagsorgen für einen kurzen Augenblick weit, weit weg sind, oder wenn die Sonne ein Herbstblatt für einen kurzen Moment zum Leuchten bringt. Diese kurzen, zeitlosen Augenblicke des Glücks, wo wir nicht werten, sondern einfach sind und die Dinge sein lassen, was sie sind, diese Augenblicke, die nichts haben und nichts brauchen außer sich selbst, das sind die Augenblicke vollkommenen Glücks, vollkommenen Heils.

Wann erlischt dieses Glück, diese Art der Wahrnehmung? Sie erlischt z.B. in dem Moment, wo uns einfällt, dass wir nach dem Spaziergang an diesem herrlichen Sonntag noch die Steuererklärung machen müssen, die wir schon 3 Wochen vor uns herschieben.

Hat sich an diesem Blatt, das uns noch vor einer Sekunde vollkommenes Glück bescherte, irgendetwas geändert? – Nein, natürlich nicht. Es ist immer noch das in der Sonne leuchtende Blatt. Aber unser innerer Blickwinkel hat sich komplett geändert. Wir sind mit unserem Blick von der konkreten Gegenwart in eine fiktive Zukunft gewandert, die wir zudem auch noch fiktiv bewerten. Denn vielleicht kriegen wir ja nach der Steuererklärung viel mehr Geld zurück als wir erwarten. Warum also diese Wertung? Wir selbst berauben uns unseres Glücks, niemand sonst. Wir wenden unseren Blick weg aus einer mit Glück erfüllten Gegenwart hin zu einer virtuellen Zukunft, die wir zudem noch als unglücklich imaginieren.

Glück kann nur aus uns selbst heraus entstehen, aus unserer Einstellung zu uns selbst und zu unserer Umgebung. Erwarten wir dieses Glück durch Veränderung unserer Umgebung, begeben wir uns in Abhängigkeit und machen damit das Glückliche bereits komplett unmöglich. Warum? – Weil - selbst wenn die erhoffte Glück bringende Situation eintritt - sofort die Angst in uns aufsteigen wird, wie lange diese Situation, die uns im Augenblick glücklich macht, denn anhalten wird. Und damit hat das Glück, das wir so lange erhofften, bereits wieder den ersten Riss, kaum das es angefangen hat.

**Glück, Heilung, Heilsein hat nichts mit äußeren Umständen zu tun, sondern einzig und allein mit unserer eigenen Einstellung zu dem, was ist** – und zwar in jedem einzelnen Augenblick unseres Lebens. So können wir, wenn wir z.B. den Tod nicht fürchten, selbst im Augenblick unseres Todes noch glücklich sein.