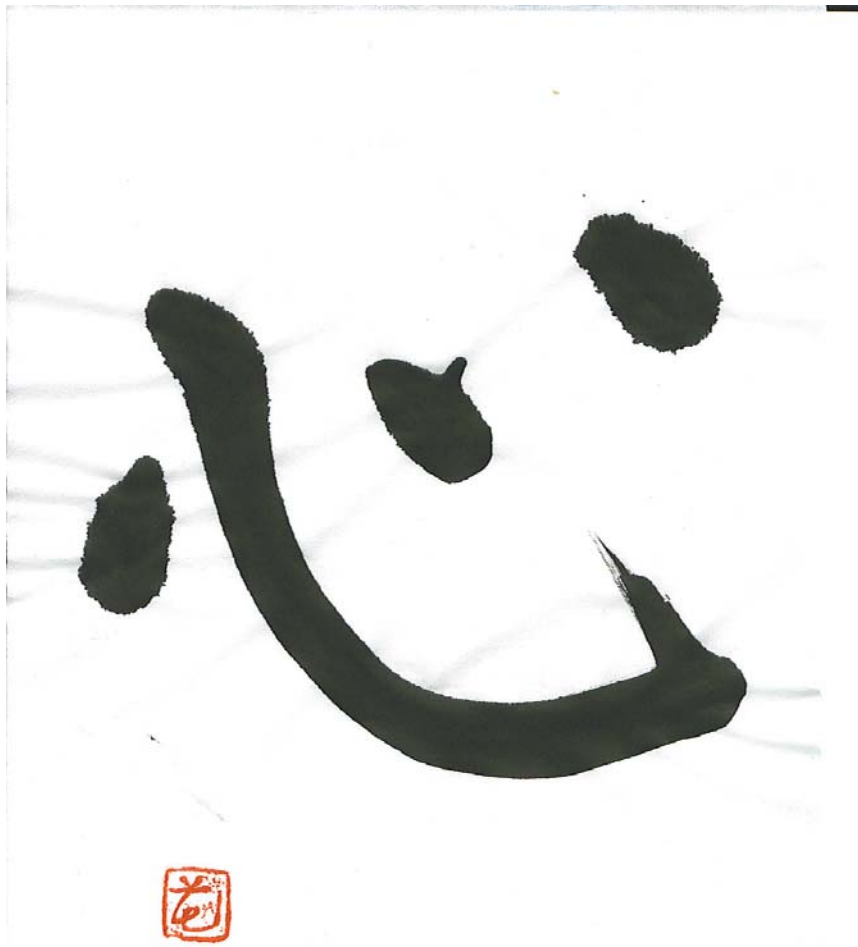


Das leere Herz

Essenz aus Chinesischer Medizin
&
Buddhismus



Autor: Thomas Reestorff
Ausbildungszentrum Nord 2005

Kalligraphie: „Das Herz“
Hanako C. Hahne, Flensburg

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Einleitung	4
 Erster Teil: Das Herz in der Chinesischen Medizin	
1. Das Schriftzeichen	5
2. Die Funktionen des Herzens	6
2.1 Es regiert das Blut	6
2.2 Es kontrolliert die Blutgefäße	6
2.3 Es manifestiert sich im Gesicht	6
2.4 Es öffnet sich in der Zunge	7
2.5 Es kontrolliert das Schwitzen	7
2.6 Es beherrbergt den Geist	7
3. Der Kaiser im Mikrokosmos	8
4. Das Herz-Yin	8
5. Das Herz-Yang	9
6. Die Wirkkraft des Shen (Ling)	9
7. Das Dao	9
8. Die Kunst des Herzens	11
9. Die Leere des Herzens	11
10. Die Erbteile des Herzens	12
10.1. Die Geistigen Welten Shen	12
10.2. Die Wanderseele Hun	12
10.3. Die Körperseele Po	13
10.4. Die Vorstellungskraft Yi	13
10.5. Das Wollen Zhi	13
10.6. Zusammenfassung	14
11. Krankheitsursachen (Bin Yin)	14
11.1 Äußere (exogene / klimatische Exzesse)	14
11.2 Neutrale	14
11.3 Innere (emotionale)	15
12. Die Emotionen	15
12.1. Wut & Zorn	16
12.2. Jubel & Freude	16
12.3. Sorge & Nachdenklichkeit	17
12.4. Trauer & Klage	17
12.5. Angst & Furcht	18
12.6. Schock	19
12.7. Schreck	19
12.8. Zusammenfassung	19

Zweiter Teil: Die Buddhistische Lehre

1.	Buddha Shakyamuni	22
2.	Die Vier Edlen Wahrheiten	23
2.1.	Die Wahrheit vom Leiden	23
2.2.	Die Ursache des Leidens	23
2.3.	Die Aufhebung des Leidens	23
2.4.	Der Pfad der zur Aufhebung des Leidens führt	24
3.	Der EdleAchtfache Pfad	24
3.1.	Rechte Anschauung	24
3.2.	Rechte Achtsamkeit	24
3.3.	Rechtes Denken	25
3.4.	Rechte Rede	25
3.5.	Rechtes Handeln	25
3.6.	Rechte Anstrengung	26
3.7.	Rechte Sammlung	26
3.8.	Rechter Lebenserwerb	26
4.	Kharma	26
5.	Wiedergeburt	27
6.	Traditionen	27
7.	Meditation	28
8.	Za-Zen	28
9.	Tonglen	30
10.	Diskussion	31
11.	Danksagung	32
12.	Literaturverzeichnis	33

Einleitung

**„Ich glaube, der Sinn des Lebens besteht darin, glücklich zu sein.“
(Tenzin Gyatso, seine Heiligkeit der XIV. Dalai Lama)¹**

Diesem Bestreben folgend, möchte ich mich dem Thema „Das leere Herz“ –
Essenz aus Chinesischen Medizin und Buddhismus- widmen.

Vor einiger Zeit befand ich mich in Neuseeland, am anderen Ende der Welt.
Auf dem Boden eines buddhistischen Klosters, in einem einfachen Schuppen liegend, konnte
ich nach 10 Tagen des Schweigens und Meditierens nur erahnen, wo das Glück und die
Ursache allen Leidens verborgen liegen sollte.
Ob ich dafür ans andere Ende der Welt hätte fliegen müssen, weiß ich nicht,
aber bekanntlich ist der Weg das Ziel.

In diesem Sinne möchte ich mich auf eine Reise ins Zentrum des Herzens, im Austausch
zweier Traditionen begeben. In der Hoffnung, den einen oder anderen Leser auf diese Reise
mitnehmen zu können.

Die chinesische Psychologie ist geprägt durch das Herz und die Verwurzelung des Geistes
shen. Die buddhistische Lehre ist durch Toleranz, Meditation und Geistesschulung zu einer
der beliebtesten Religionen der Neuzeit geworden. Grund genug, die Essenz beider Lehren in
bezug auf das Herz näher zu betrachten, und die Philosophien zu untersuchen.

Emotionen, Gefühle und Leidenschaften haben die Menschen seit jeher fasziniert. Es sind
diese Regungen, in denen wir uns wiederfinden möchten, da sie uns so viel Freude und leider
auch Schmerzen bereiten.

Wer kennt nicht die Gespräche, die sich so häufig auf eine zentrale Frage reduzieren lassen.
Was ist Glück ?

In der chinesischen Medizin soll der Ausgleich von Yin und Yang zur Harmonie führen. Die
buddhistische Praxis widmet sich der Erleuchtung und dem vollkommenen Frieden.

Sind wir Menschen wirklich in der Lage, diese Worte in die Tat umzusetzen ?

Welchen Anteil hat das menschliche Herz an der Gesundung von Körper, Geist und Seele ?
Ist die Chinesische Medizin imstande zu heilen, oder bedarf es einer spirituellen,
buddhistischen Philosophie und Praxis ?

Aufgrund des Umfangs dieser Arbeit und des Themas an sich,
werde ich nicht das Ziel auf Vollständigkeit haben können.

Es wäre schön, einen Beitrag zu leisten, diesen zentralen Bereich beider Traditionen
herauszuarbeiten, und grundlegende Züge erkennbar zu machen.

Erster Teil

Das Herz in der Chinesischen Medizin

1. Das Schriftzeichen (Xin)

Es zeigt nach oben den offenen Herzbeutel, in der Mitte das Organ und nach unten die kurzgefaßte Andeutung der Aorta.

Die Offenheit des Herzbeutels nach oben symbolisiert die Fähigkeit des Herzens, durch das Geistige, mit dem Himmel zu kommunizieren und immerzu von den herabfließenden Einflüssen durchdrungen zu sein.

Der 61. Radikal hat mit Gefühlen, Leidenschaft und Gedanken zu tun.

Xin bedeutet so viel, wie: Geist, Inneres, Intelligenz, Gefühl, Verstand, Mittelpunkt und Denkvermögen.

Im Nan Jing wird das Herz mit sieben Höhlen, drei Fäden und einem Gewicht von 12 Liang (440g) beschrieben.

Die Zahlen Sieben und Drei stehen für die 10 Strukturen, und spiegeln das Prinzip der Vollständigkeit wider.

Die Zahl Zwölf entspricht den Hauptgefäßen (*Mai*), die das Herz kontrolliert.²

2. Funktionen des Herzens

2.1. Es regiert das Blut

2.2. Es kontrolliert die Blutgefäße

2.3. Es manifestiert sich im Gesicht

2.4. Es öffnet sich in der Zunge

2.5. Es kontrolliert das Schwitzen

2.6. Es beherbergt den Geist

2.1. Es regiert das Blut (Xue)

Das Nahrungs-Qi wird im Herzen zu Blut umgewandelt, und das Blut zirkuliert durch ein gesundes Herz.

Ein kräftiges Herz spiegelt sich in einem gut konstituierten Menschen wieder, da er optimal mit Blut versorgt wird, und der Kreislauf in Ordnung ist.

Die Blutzirkulation unter der Aufsicht des Herzens trägt stofflich, als auch geistig, die Bewahrung des Lebens in sich. Das Blut erhält seine rote Farbe durch das Yang im Herzen.

2.2. Es kontrolliert die Blutgefäße (Mai)

Die Blutgefäße sind „der Spiegel“ der Herzenergie, da sie vom Qi und Blut des Herzens abhängig sind. Die Kraft des Herzens zeigt sich in der Durchblutung der Haut, insbesondere, die des Gesichtes.

**„Die Gefäße sind der Palast des Blutes.“
(Su Wen)³**

Da *Mai* für „Gefäße“, als auch für „Puls“ steht, wird dem Pulsschlag eine enge Beziehung zum Herz-Qi zugesprochen.

In der Pulsdiagnose (*Qie Mai*) wird die Qualität der Pulse dem Behandler vermitteln, wo der pathologische Ursprung des Patienten zu finden ist.

2.3. Es manifestiert sich im Gesicht (*Mian*)

Die Durchblutung des Gesichtes wird vom Herzen regiert, wodurch es seinen „rosigen Glanz“ bekommt.

Das Gesicht (*mian*) hat einen besonderen Stellenwert in der chinesischen Kultur und mit ihm die strenge Beachtung, daß niemand ein „Gesichtsverlust“ in der sozialen Gemeinschaft erleidet. Mit ihm würden Ansehen und Persönlichkeit „demaskiert“ werden.

2.4. Es öffnet sich in der Zunge (*She*)

Insbesondere die Zungenspitze wird mit dem Herzen in Verbindung gebracht.

Die Zunge an sich wird als „Ausläufer des Herzens“ betrachtet, in bezug auf Farbe, Form und Aussehen.

In der chinesischen Medizin wird der Zungendiagnose (*She Zhen*) ein wesentlicher Bestandteil der Differenzierung der Pathologie zugesprochen. Hierbei werden Zungenbelag (*She Tai*) und Zungenkörper (*She Zhi*) betrachtet.

**„Das Herz-Qi kommuniziert mit der Zunge; wenn das Herz normal ist, kann die Zunge die fünf Geschmacksrichtungen unterscheiden.“
(Zentrum des Wirkvermögens)⁴**

Ebenso werden Sprache und Kommunikation dem Herzen zugeordnet. Hiermit gehen die von ihm gesprochenen und wirksam werdenden Urteile an die „Untertanen“ aus. Als „Liebevoller Souverän“ wird es dem Herzen gelingen, liebevolle Worte zu wählen und mit einem Lächeln seine „Befehle“ auszusenden. Ein gesundes Herz wird nicht unangebracht Lachen.

2.5. Es kontrolliert das Schwitzen

Durch den Austausch, als auch den gemeinsamen Ursprung von Körperflüssigkeiten und Blut entsteht die Beziehung zum Schweiß.

**„Körperflüssigkeiten treten in die Blutgefäße ein und werden zu Blut.“
(Klassiker des Jadebrief auf dem Goldschrein)⁵**

Der Schweiß ist eine der Yang-Körperflüssigkeiten (Jin), und wird über die Blutgefäße (*Xue Mai*) an die Oberfläche gebracht.

2.6. Es beherrscht den Geist (*Shen*)

Shen läßt sich nie vollständig mit einem Wort übersetzen, und wird im Folgenden näher erläutert werden.

Mit dem *Shen* werden alle mental-interlektuellen, spirituellen und emotionalen Aspekte des Herzens beschrieben, und die schöpferische Kraft, welche den Menschen einzigartig macht. Es vermittelt die Verbindung zum „großen Einen“, dem Dao.

Allerdings werden diese Aspekte ebenso von allen anderen Yin-Organen beeinflusst.

Zum einen beschreibt *Shen* den „Geist“, der im Herzen wohnt, und zum anderen den spirituellen und emotionalen Aspekt, der sich auf die „Psyche“ und „Spiritualität“ bezieht.

**„Das Herz...ist die Residenz des Geistes.“
(Zentrum des Wirkvermögens)⁶**

Es ist zu erschliessen, daß das „Bewußtsein“ des Herzens einen hohen Stellenwert im Zusammenspiel des menschlichen Organismus hat!

Der Mensch ist in der Lage, sich mit den Energien des Himmels zu verbinden. Das ist *Shen*.

Der *Shen* spiegelt den Menschen in seiner Präsenz wieder und umfaßt sein Auftreten als Ganzes.

3. Der Kaiser im Mikrokosmos

**„Die zwölf Beamten bilden ein zusammenhängendes Ganzes und dulden keinen Fehler. Wenn der Herrscher erleuchtet ist, werden seine Untertanen in Frieden leben können; wer sein Leben nach diesen Prinzipien ausrichtet, wird ein hohes Alter erreichen, und der wird niemals gefährdet sein. Wer sein Reich nach diesen Prinzipien regiert, wird ein goldenes Zeitalter haben. Wenn der Herrscher jedoch nicht erleuchtet ist, geraten die zwölf Beamten in Verwirrung; die Transportwege werden blockiert, und schließlich ist die Verbindung zwischen ihnen unterbrochen. Der Körper wird großen Schaden erleiden! Wer so lebt, wird ins Verderben sinken. Wer so sein Reich regiert, wird so seinen ganzen Clan gefährden. Seid vorsichtig, ich wiederhole, seid sehr vorsichtig!“
(Su Wen)⁷**

Durch das Amt des Kaisers wird dem Herzen die Position des Herrschers zugeschrieben, der durch Weisheit, Tugendhaftigkeit und Erleuchtung sein Volk regiert. Es wird immer wieder

darauf hingewiesen, in welcher Art und Weise das Herz zu befehlen hat, um im Einklang mit dem Dao (*Shen Dao*) zu sein, damit sein Volk harmonisch in Frieden leben und gesund bleiben kann. Das Herz ist der „liebevoller Souverän“.

4. Das Herz-Yin

Es bildet die Grundlage, um sich dem leeren Raum zu öffnen und mit Aufnahmebereitschaft das Göttliche in uns eindringen zu lassen. Dies zeigt sich in der geistigen Präsenz und Klarheit des Menschen. In jenen Bereichen, die Inspiration ermöglichen, fern von Verstand und Logik, wo spontane Einsicht und transzendierende Erfahrungen ermöglicht werden.

**„Ein stabiles Herz-Yin bietet ein gemütliches zu Hause für den Shen. Wo Shen verweilt, ist die Verbindung zum Ganzen hergestellt...und wo das Göttliche in uns ist, verschwinden menschlicher Egoismus, Kleinmut und Selbstzweifel.“
(U.Lorenzen / A.Noll)⁸**

5. Das Herz-Yang

Es ist charakterisiert durch das Pulsieren des Blutes in den Adern, die rosige Gesichtsfarbe und die warme Körpertemperatur. Das Herz-Yang hat einen Bezug zum Verstand, und seinen interlektuellen Funktionen. Dazu gehören ein präzises Gedächtnis und zielgerichtetes Denken, das logische Verknüpfungen und Kausalitäten zu erkennen weiß. Im weitesten Sinne findet sich die Intelligenz im Yang-Aspekt des Herzens wieder.

In der heutigen Zeit haben der Verstand und das Denken, also der Yang-Aspekt des Herzens, einen so großen Anteil am täglichen Leben, daß es für viele Menschen unvorstellbar ist, sich auf eine andere Art und Weise mit diesen „Qualitäten des Herzens“ vertraut zu machen.

Wissenschaft und Forschungsdrang haben das Herz-Yin so weit in den Hintergrund gerückt, daß alles nur einem gerichteten Ziel entgegenstrebt.

Da in der Chinesischen Medizin immer die Balance von Yin und Yang als Grundprinzip von Gesundheit und Harmonie im Zusammenspiel der Funktionskreise gesehen wird, ist es nur logisch, Herz-Yin und Herz-Yang in Einklang zu bringen.

Nur so wird es dem „Kaiser im Mikrokosmos“ möglich sein, das Volk zu „erleuchten“ und im ganzen Reich Frieden zu bewahren.

6. Die Wirkkraft des Shen (Ling)

Die „magische Wirkkraft“ oder „Struktivkraft“ (nach Porkert) wird vom Himmel kommend über den Menschen wirksam. Wer dieses Potential in der Akupunktur zur Anwendung bringt, und Zugang zu den himmlischen Bereichen findet, ist zum „göttlichen Behandler“ (*Shen Yi*) geworden.

Jedes Wesen „besitzt“ *Ling* und kann mit „dem Himmel kommunizieren“.

In der Chinesischen Medizin wird dem Menschen das größte Potential dieser Kraft zugesprochen. Wäre es da nicht nur natürlich, daß ein jeder sich diesem Potential bemächtigt,

und als „Medium“ dient ? Was bedarf es, seiner natürlichen Bestimmung zu folgen, und *Ling* an *Shen* zu binden ? Wie kommuniziert man mit dem Himmel ?
Es folgt eine Abhandlung über das Dao, um diese Fragen zu erörtern.

7. Das Dao

**„Wer den Himmel im Herzen hat, braucht nicht Wissen, noch Erfahrung.“
(Laotse)⁹**

Es wird immer ein Versuch bleiben, das Dao zu beschreiben.
Vom Verstand läßt es sich nicht fassen, und Begrifflichkeiten werden es nie vollkommen erleuchten können. Es ist stets allgegenwärtig und zugleich Urgrund aller Schöpfung.
Lao Tse lebte im 5. Jahrhundert v. Chr., und wird mit seinem Werk, dem *Dao de jing*, als Begründer des Daoismus angesehen.
Es ist stets unterschiedlich interpretiert worden, aber wer seinen Verstand hinter die Worte blicken läßt, und in Kontemplation auf diesen Text eingeht, dem steht eine Welt aus philosophischen und spirituellen Einsichten offen.

**„Dao erzeugt eins.
Eins erzeugt zwei.
Zwei erzeugt drei.
Drei erzeugt alle Wesen.“
(Lao Tse)¹⁰**

Wenn sich nach dem daoistischen Schöpfungsgedanken etwas aus dem *Wu Ji* („Nichts“) manifestiert, spricht man vom *Tai Ji* (Yin und Yang).
Durch die Wechselwirkung von Yin und Yang kommt es zu einem dritten Element, dem Qi. Der Mensch (Qi) steht zwischen Himmel/Yang und Erde/Yin, und verdankt ihnen seine Existenz. Warum sollte es dem Menschen also nicht möglich sein, „zurückzukehren“, und sich sowohl mit der Erde, als auch mit dem Himmel in Verbindung zu setzen ?
Um sich dem Dao zu öffnen, bedarf es einen leeren Raum. Stille und Ruhe im Herzen.

**„Wie kann jemand das Dao kennen? Durch das Herz.
Wie kann das Herz es kennen? Durch die Leere, die reine Aufmerksamkeit, die die Wesen
und die Gelassenheit vereinen.“
(Xun zi, Jiebi)¹¹**

Das Herz ist Vermittler zwischen dem Himmel und dem Organismus.
Es empfängt die feinen Impulse des Dao und „wirkt“ durch „*Ling*“.
Um „empfangen“ und „aufmerksam“ sein zu können“, braucht es „Leere“.

Zwei erzeugt Drei.
Drei, das Qi, erzeugt alle Wesen oder zehntausend Dinge.
Die Welt der Phänomene ist entstanden, in materieller und geistiger Natur.

Qi ist Ausdruck des Dao, und unterliegt dem Wandel.
Mit ihm sind alle stofflichen und geistigen Formen stets im Fluß, da Qi fließt.
Wir bewegen uns in der Welt dieser „Zehntausend fließenden Dinge“ und sind ihnen ausgesetzt

Nur mit leerem Herzen sind wir in der Lage, diese Welt zu erkennen und das Dao zu erfahren. Der gemeinsame Ursprung aller Dinge ist die Voraussetzung dafür, daß es möglich ist, zum Dao zurückzukehren.

Die Tugend des Himmels in uns (*De*) und die Atem der Erde (*Qi*) erschaffen das Leben (*Sheng*).

Mit anderen Worten:

**„Wir haben eine Verabredung mit dem Leben.“
(Thich Nhat Hanh)¹²**

8. Die Kunst des Herzens (*Xin Shu*)

**„Die Kunst des Herzens besteht darin, aus dem Herzen ein Zentrum zu machen,...daß in Übereinstimmung mit dem Natürlichen bleibt, der eigenen Natur.“
(Larre/ Rochat de la Vallee)¹³**

Die Kunst des Herzens besteht darin, zur Ruhe zu kommen und sich zu leeren. Einem ruhigen See gleichend, spiegelt und reflektiert sich die Wirklichkeit in ihm. Nicht mehr von Anziehung, Abneigung und der Welt der Zehntausend Wesen beeinflusst, meistert das Herz seine Emotionen und kehrt zu sich zurück.

In Ruhe und Gelassenheit, wohlwissend der Bewegungen des Lebens, ist das Herz zurückgezogen und kommuniziert doch mit dem Außen.

Ein unablässiges Kommen und Gehen.

**„...und die Trauer wie die Freude, der Jubel wie die Wut existieren nicht dauerhaft in ihm, es sind reaktive Bewegungen auf die Anregungen der Dinge.
Das ist es also, was der Kunst des Herzens dazwischen kommt.“
(Buch der Riten)¹⁴**

9. Die Leere des Herzens (*Xin Xu*)

**„Für das Herz ist ein Leben in Fülle eine Leere.“
(Larre/ Rochat de la Vallee)¹⁵**

Das Herz ist niemals ohne Speicherung, dennoch ist es leer.

Es ist nur dann fähig, zu erhalten, anzunehmen und zu seinem Ursprung zurückzukehren, wenn es leer ist.

Frei von Anziehung, Abneigung und allen Wünschen, die Unruhe stiften. In den Bereich der Apolarität vorzudringen, und die Sinneswahrnehmungen zur Ruhe kommen lassen, damit sich in der Stille Raum und Platz niederlassen können.

Platz für das Dao, im Sinnes des *Wu wei* (Nichthandeln), als Voraussetzung für ein reines Herz. Es ist nicht im Mangel, weil es leer ist. Es ist leer, damit es klar ist. In der Aufmerksamkeit des Augenblicks.

Durch die Leere des Herzens entspringen folgende fünf Instanzen, als so genannte „Erbeile des Herzens“.

Sie werden aus dem Herzen geboren und von einem Zang geleitet. Vergleichbar einem Kaiser, der seine Ämter an die Gehilfen verteilt.

10. Die Erbeile des Herzens

- 10.1. Die Geistigen Welten *Shen*** (>Herz)
- 10.2 Die Wanderseele *Hun*** (>Leber)
- 10.3 Die Körperseele *Po*** (>Lunge)
- 10.4. Die Vorstellungskraft *Yi*** (>Milz)
- 10.5 Das Wollen *Zhi*** (>Nieren)

10.1. Die Geistigen Welten SHEN (>Herz)

„Das, was Yin/Yang nicht ergründen kann, das sind die Geistigen Welten Shen.“
(Suwen)¹⁶

Alles Leben entfaltet sich zwischen Himmel und Erde. Die Tugend des Himmels *De* und die *Qi* der Erde, bringen das Leben *Sheng* hervor. Es treten die Essenzen *Jing* des Vor- und Nachhimmels in Erscheinung.

In bezug auf den Menschen, die Vereinigung der Essenzen *Jing* von Vater und Mutter, durchdrungen vom *De* des Himmels und den *Qi* der Erde.

Die Geistigen Welten *Shen* kommen und werden zur Einheit des Lebenden. Sie sind das „Herz im Herzen“. Ursprünglich und unfassbar. Dort wo sich Lebendigkeit wiederfinden läßt, sind sie allgegenwärtig. Sie sind, wie „der Himmel im Menschen“. Vollkommen.

Jenseits von Yin und Yang zeigen sie sich durch das, was Yin und Yang untergeordnet ist. Die Geistigen Welten *Shen* haben wir zu pflegen, indem wir ihnen ein ruhiges zu Hause geben. Ein leeres Herz.

Sie führen zurück auf die himmlische Ordnung, zur wahren Erkenntnis.

„Die Gegenwart der Geistigen Welten ist das Leben;
Ihr Weggang ist der Tod.“
(Nei jing)¹⁷

10.2. Die Wanderseele Hun (>Leber)

Die Wanderseele *Hun* ist der Yang-Aspekt der Geistigen Welten *Shen*, denen sie folgen. Das Schriftzeichen „*hun*“ gibt Aufschluß über die nähere Bedeutung der Wanderseele. Es besteht aus dem Radikal „*gui*“ (Geist) und „*yun*“ (Wolke).

Fein, leicht und luftig, wie eine Wolke oder ein Geist, im harmlosen Sinne.

Sie wird daher auch als Ätherische Seele beschrieben.

Im Leben hat *Hun* die Fähigkeit, uns mit unserem Lebensplan zu verbinden. Eine verwurzelte Wanderseele wird fähig sein, zu Inspiration, Durchsetzungskraft und weiser Voraussicht.

Nach dem Tod wird sie den Körper verlassen und sich ins nicht-materielle, ätherische nach oben zurückbewegen.

Die Zahl 3 steht für die *Hun*, ebenso für *Qi*, dem Lebensplan zwischen Himmel und Erde oder Erde zum Himmel hin.

10.3. Die Körperseele Po (>Lunge)

Die Körperseele *Po* ist der Yin-Aspekt oder Gegenpool zur Wanderseele *Hun*.

Das Schriftzeichen hat ebenfalls das Radikal „*gui*“ (Geist). Sie ist der körperliche und materielle Anteil der Seele, welche uns mit unseren Empfindungen verbindet und uns Gefühle und Emotionen überhaupt wahrnehmen, und spüren läßt. Sie ist in enger Beziehung zur Essenz *Jing*, und manifestiert diese auf der emotionalen, gefühlsmäßigen Ebene.

Beim Eintreten des Todes stirbt die Körperseele *Po* und geht zur Erde mit dem Körper zurück.

Die Zahl 7 steht für die *Po*, die 7 Leidenschaften, die Lebendigkeit des menschlichen Lebens an sich.

10.4. Die Vorstellungskraft Yi (>Milz)

„Leeren Sie das Herz und harmonisieren Sie die Vorstellungskraft Yi;
Sie werden sich des natürlichen Verhaltens erfreuen.“
(Guan Zi)¹⁷

Die Vorstellungskraft *Yi* steht in einem engen Bezug zum Denken und Erinnern.

Es wird sich zeigen, ob das, was sich dem Herzen anbietet, richtig ist oder anders ausgedrückt, ob der Ton richtig getroffen wird. Das Herz wird es erkennen, es zurückweisen oder annehmen.

Erst nach der Vorstellungskraft *Yi* entwickelt sich eine Form, das Denken und das Wissen.

Mit dem Herzen und der Vorstellungskraft *Yi* wird entschieden, ob etwas Gestalt annimmt und sich vermehrt. Vergleichbar dem Zentrum einer Blüte, von dem sich alles entfaltet und zu blühen beginnt.

10.5. Das Wollen Zhi (>Niere)

„Wenn die Vorstellungskraft Yi dauerhaft wird, werden wir von dem Wollen Zhi sprechen.“

(Larre / Rochat de la Vallee)¹⁸

Das Wollen *Zhi* ist fest entschlossen und bestimmt. Das Herz ist dadurch in der Lage mit Bestimmtheit zu handeln. Die Orientierung in der Vorstellungskraft *Yi* wird bestätigt. Durch das Wollen *Zhi* fügt sich Zielstrebigkeit hinzu, um das gerichtete Denken auf den Weg zu bringen. Im weitesten Sinne kommt das der Vereinigung von Vor- und Nachhimmel (Niere und Milz) auf der Erde gleich.

Die Quelle des Wollen *Zhi* liegt noch vor dem dem Denken und der Überlegung und geht den gerichteten Gefühlen voraus.

Ein lebendiger, symbiotischer Prozeß des Herzens, der den Keim für das Verhalten und die Führung des Lebens legt.

Hierzu gehören das Denken *Si*, das Überlegen *Lü* und die Tüchtigkeit *Zhi*.

10.6 Zusammenfassung

Die 5 Erbteile oder Wesenheiten des Herzens sollten nicht auf gleichem Niveau angesiedelt werden. Sie im Sinne der 5 Wandlungsphasen-Theorie der Chinesischen Medizin, als Hervorbringung zu betrachten, wäre nicht möglich.

Das Herz hat durch seine Autorität einen besonderen Stellenwert.

Es ist Ursprung, Zentrum und Vermittler zwischen dem Himmel und den Instanzen des Organismus.

Vorstellungskraft *Yi* und Wollen *Zhi* sind abhängig von seiner Existenz.

Die Wanderseele *Hun* und die Geistseele *Po* kommen nach den Geistigen Welten *Shen*, die alle als Erbteile des Herzens zu verstehen sind!

Die Geistigen Welten *Shen* kommen unserem irdischen Schicksal zuvor.

Sie werden durch das Wollen *Zhi* und die Vorstellungskraft *Yi* kontrolliert und geleitet.

„Von all diesen zahlreichen Aspekten wird jeder von einem Zang geleitet; aber alle werden aus dem Herzen heraus geboren,...weil das Herz darin der oberste Meister, der absolute Chef ist.“
(Zhang Jiebin)¹⁹

11. Krankheitsursachen (Bin Yin)

In der Chinesischen Medizin können Disharmonien nach ihrem Ursprung identifiziert werden. Die Krankheitsursachen (*Bin Yin*) werden in drei Gruppen unterteilt:

11.1. Äußere (exogene / klimatische Exzesse)

- >Wind (*Feng*)
- >Kälte (*Han*)
- >Hitze (*Shu*)
- >Feuer (*Huo*)
- >Feuchtigkeit (*Shi*)
- >Trockenheit (*Zao*)

11.2. Neutrale

- >schwache Konstitution
- >Überanstrengung
- >übermäßige sexuelle Aktivität
- >falsche Ernährung
- >Trauma
- >Parasiten
- >falsche Behandlung

11.3. Innere (emotionale)

- >Zorn (*Nu*)
- >Freude (*Xi*)
- >Grübeln (*Si*)
- >Traurigkeit (*Bei*)
- >Sorge (*You*)
- >Angst (*Kong*)
- >Schreck (*Jing*)

Das Herz wird als Meister der Zang beschrieben. Hinsichtlich der Krankheitsursachen, die ihren Ursprung im Inneren, also den Emotionen haben, ist es demnach von großer Bedeutung.

Inneren Organen werden emotionale Aspekte zugesprochen und das Herz hat als Souverän sein Volk zu regieren, und die zehntausend Wesen zu regulieren. Körper, Geist und Emotionen sind nicht voneinander zu trennen, und als ein integriertes Ganzes zu betrachten.

In diesem Zusammenhang möchte ich die äußeren und neutralen Krankheitsursachen vernachlässigen und die Emotionen im Folgenden näher betrachten. Denn welcher Mensch wäre in der Lage, seine Gefühle, Emotionen und Regungen wahrzunehmen, ohne das Herz? Es gilt zu ergründen, welchen Einfluß sie auf den Shen haben.

12. Die Emotionen

Emotionen und Gefühle sind nichts anderes als Qi und ein natürlicher Teil jedes Menschen. Wenn die Emotionen frei fließen, haben sie eine schützende und Qi-regulierende Funktion. Können sie dieses jedoch nicht, haben sie einen Einfluß auf die Wirkrichtung des Qi, was zu einer Stagnation führen kann.

Körper und Geist bilden eine untrennbare Einheit. So werden besonders starke, oder über einen längeren Zeitraum bestehende Emotionen eine Disharmonie verursachen oder durch eine solche hervorgerufen werden.

In der Chinesischen Medizin werden 7 Emotionen beschrieben und alle haben Einfluß auf das Qi. Fünf werden einem Organ zugeschrieben.

- 12.1. Wut & Zorn (*Nu*)** (>Leber)
- 12.2. Jubel & Freude (*Xi Le*)** (>Herz)
- 12.3. Sorge & Nachdenklichkeit (*Si*)** (>Milz)
- 12.4. Trauer und Klage (*Bei Ai*)** (>Lunge)
- 12.5. Angst und Furcht (*Kong*)** (>Niere)
- 12.6. Schock**
- 12.7. Schreck**

12.1. Wut & Zorn (*Nu*)

Zorn beeinträchtigt die Leber und läßt das Qi aufsteigen.

Die Leber ist der General im Staatsapparat des menschlichen Organismus. Gerät er in Wut, wird er sich nicht mehr auf seine nüchterne Analyse berufen können, und blind auf den Feind losmarschieren.

Ein zweckloser Kampf, der zu Stagnation von Leber-Qi und –Xue und zu aufsteigendem Leber-Yang führen wird.

Häufig attackiert stagnierendes Leber-Qi Milz und Magen.

Wird die Wut allerdings kontrolliert, zurückgehalten, eingeschlossen und heruntergeschluckt, kann sich die Blockierung nicht lösen. Das verursacht eine ständige Unzufriedenheit, Ausweglosigkeit, mit depressiver Verstimmung. Der natürliche Umgang mit sich und seinen Gefühlen geht verloren.

Das fatale an der Wut ist, daß sie sich aus sich selbst nährt.

Das Yin wird entleert, das Yang entflammt und steigt empor. Die Kontrolle des Generals geht verloren, und hinterläßt ein einziges Schlachtfeld.

12.2. Jubel & Freude (*Xi Le*)

Freude beeinträchtigt das Herz und verlangsamt den Qi-Fluß.

Das Herz ist in Hochstimmung und reagiert spontan auf ein erfreuliches Ereignis.

Das Qi entspannt sich, und der Mensch läßt sich von der Hochstimmung, in der er sich befindet, davontragen und es genießen.

Die Freude des Herzens ist nicht mit dem zu verwechseln, was einfach nur Spaß macht. Es ist vielmehr eine innere, tiefe Freude, die eher ruhig und gelassen ist. Verbunden mit dem Dao. Im Einklang mit unserer Natur und mit dem, was ist.

Allerdings läßt die Freude im Übermaß und Exzess das Qi immer träger werden, bis der Mensch wie ausgebrannt zurückbleibt.

Die begeisterte, maßlose Freude (*Xi*) ist ruhelos und auf der ständigen Suche nach dem nächsten Hochgefühl. High zu sein wird zum Lebenselixier, und nur die Hochstimmung scheint noch lebenswert.

Auch bei dieser Art des Exzesses wird es auf ein Gefühl der Leere, des Ausgebrannt-Seins, hinauslaufen. Die Zang verlieren ihre natürlichen, speichernden Grundlagen.

Es ist zu bedenken, daß die nach dem Exzess zurückbleibende Leere, nicht mit *Xin Xu*, der natürlichen Leere des Herzens zu verwechseln ist!

Le wird auch als Freude am religiösen Ritual beschrieben. Eine Freude, die sich durch Harmonie und einer tief empfundenen Beseeltheit äußert. Im Einklang mit der Welt und dem schöpferischen Urgrund allen Seins. Dem Dao.

12.3. Sorge & Nachdenklichkeit (Si)

Sorge und Nachdenklichkeit beeinträchtigt die Milz und verknotet das Qi.

Die Milz als „Tochter des Herzens“ ermöglicht die Manifestation und Formgebung der Gestalt.

Eine natürliche Sorge um etwas oder jemanden ist eng mit dem Denken verbunden. Sie ist einerseits klar, orientiert, zielgerichtet und vor allem produktiv! Andererseits sehr fürsorglich und Basis für Mitmenschlichkeit und Nächstenliebe.

In der heutigen Zeit wird gerade der Aspekt des Denkens sehr stark überstrapaziert. Der Mensch wird überwiegend an seinen interlektuellen Fähigkeiten gemessen. Studium und Beruf haben einen sehr großen Stellenwert eingenommen, und bilden auch gleichzeitig Grundlage unserer Sorgen. Um den Arbeitsplatz, die Familie und die finanzielle Sicherheit.

Im Übermaß schließt sich die Transformation von geistiger Nahrung aus, und verursacht jenen Gedankenmüll, der sich in Müdigkeit und „klebriger Lethargie“ äußert. Vieles bleibt unverdaut zurück, und hinterläßt einen zähen Schleim. In Folge dessen, einen unklaren Geist, der immer um die gleichen Probleme kreist, und das Qi verknotet. Unfähig, das Herz zu leeren!

12.4. Trauer & Klage (Bei Ai)

Traurigkeit beeinträchtigt die Lunge und zersetzt das Qi.

„Traurigkeit macht das Herz verkrampft und unruhig, dieses drückt daraufhin gegen die Lungenlappen, der obere Erwärmer wird blockiert, Nähr- und Abwehr-Qi können nicht frei zirkulieren, Hitze sammelt sich an und löst Qi auf.“ (Reine Fragen)²⁰

Demnach wirkt Traurigkeit erst auf das Herz, und dann auf die Lunge ein, da beide im oberen Erwärmer liegen.

Trauer ist die angemessene Reaktion auf einen Verlust.

Im Angesicht des Todes empfindet der Mensch Trauer, die bis zur Klage führt. Die Trauerzeit wird im Buch der Riten mit drei Jahren beschrieben. Sie läßt sich ertragen durch weinen, schreien und klagen, als ihre natürlichen Äußerungen des Trauernden.

Werden die Trauerkleider jedoch nicht wieder ausgezogen, wird die Freude des Lebens zurückgewiesen, und die Verbindung zum Herzen durchbrochen. Das Herz wird zerdrückt, die Blutzirkulation gestört und die Lunge trocknet förmlich aus vor Trauer. Der Shen kann nicht nach außen treten und erstrahlen. Bis das Leben schließlich zum Tode wird oder das Leben einen förmlich tötet. So kann der Geschmack am Leben verloren gehen.

Häufig ist es allerdings so, daß die Trauer einen Menschen zur Frage nach dem Sinn des Lebens führt. Die existenzielle Trauer über Verlust, Veränderung und Wandel an sich ist es, die uns Menschen Probleme bereitet. Wir wünschen uns Konstanz. Letzendlich trennen wir uns durch Nichtakzeptanz der Vergänglichkeit vom Urgrund oder dem, was man Dao nennt. Es ist nicht leicht, Trauer anzunehmen und erkennen zu müssen, daß es gerade diese unerschwellige Trauer ist, welche die Tür zwischen Leben und Tod verschließt. Der Weg zum Ursprung ist versperrt.

Die spirituellen Wege sind von Mensch zu Mensch sicherlich unterschiedlich, und doch haben bestimmt alle ähnlichen Sehnsüchte, als ihren Urgrund.

Nach Vollkommenheit, Glück und einem Gefühl, im Einklang mit der Welt zu sein.

Da wir alle der gleichen, unausweichlichen Situation ausgesetzt sind, irgendwann zu sterben und die Vergänglichkeit auf ihre tiefste Art und Weise zu erfahren, wäre es töricht, sich nicht mit dieser existenziellen Trauer auseinanderzusetzen.

**„Unser Leben und Tod sind dasselbe. Wenn wir diese Tatsache erkennen, haben wir keine wirkliche Schwierigkeit in unserem Leben.“
(Shunryu Suzuki)²¹**

12.5. Angst und Furcht (Kong Ju)

Die Angst beeinträchtigt die Nieren und läßt das Qi absteigen.

„Angst leert die Essenz, sie blockiert den Oberen Erwärmer, der daraufhin das Qi in den unteren Erwärmer absinken läßt.“ (Reine Fragen)²²

Die Nieren sind das Fundament des Lebens. Sie werden als essentielle Kraft des menschlichen Organismus geschädigt. In Folge dessen, die Fähigkeit des Körpers, der Sammlung und Behütung der fünf *Zang* und der sechs *Fu*.

Die Essenzen laufen förmlich aus und unterstützen nicht mehr den *Shen* des Herzens und ihn zu verwurzeln. Die Verbindung zwischen Herz und Nieren, Durchdringung von Materie (*Jing*) und Geist (*Shen*), unterliegt einer Störung.

Die Achse zwischen Feuer und Wasser ist nicht mehr in Harmonie, und die natürliche Bewegung des Wasser ist nicht mehr ausgeglichen. Es zieht unentwegt, unnatürlich nach unten. Ein Sinken ohne Ende.

Ein essentielles, sich wiederholendes Entleeren, Zerfließen und Fallen. Ohne Kontrolle fällt der Organismus in einen Verlust.

Die Essenzen schädigen den *Shen* und der Mensch verliert das, was ihn beseelt.

Gleichbedeutend einem Verlust dessen, was ihn ausmacht. Ein Verlust „seiner selbst“ und seiner Lebendigkeit.

Das Feuer des Herzens, und seine Fähigkeit zu erwärmen und zu erstrahlen, geht langsam verloren. Was bleibt, ist ein „kaltes und gefrorenes Herz“.

Man ist wie erstarrt, und sozusagen wie gelähmt vor Angst. Eine andauernde und langsame Selbstzerstörung.

Der Mensch wird immer unfähiger, zum natürlichen Zustand zurückzukehren!

12.6. Schock

Ein Schock beeinträchtigt ebenfalls Niere und Herz und zerstreut das Qi.

„Ein Schock beeinträchtigt das Herz und beraubt es seiner Beherbergungsmöglichkeiten, wodurch der Geist-shen seine Unterkunft verliert und nicht ruhen kann. Dadurch wird das Qi chaotisch.“ (Reine Fragen)²³

Dieser Qi Mangel wird, im Versuch wieder aufgefüllt zu werden, die Essenz der Nieren angreifen, und wie bei der Angst sich selbst zugrunde richten.

12.7. Schreck

Schreck, als auch Schock finden in der Literatur weitaus weniger Betrachtung, als die anderen emotionalen Krankheitsfaktoren. Ihnen wird kein direkter Bezug zu einem Zang, und der mit ihm in Verbindung stehenden, charakteristischen Emotion zugeschrieben.

12.8 Zusammenfassung

Welchen Aufschluß können die Emotionen dem Behandler über die Situation des Patienten und seinen *Shen* geben. Unter welchen Kriterien wird eine Behandlung erfolgreich sein?

In der chinesischen Medizin werden die Emotionen unter zwei Gesichtspunkten betrachtet: Sind sie die Erkrankungsursache oder das Hauptsymptom ?

Körper und Geist sind untrennbar miteinander verbunden. Innere Organe und ihre emotionalen Aspekte bilden eine Einheit und wirken aufeinander ein.

So kann es sein, daß der emotionale Zustand eines Menschen eine physische Ursache hat. Oder, daß ein auf körperlicher Ebene auftretendes Symptom seinen Ursprung in den Emotionen findet.

Dem Behandler zeigt sich das Innere eines Patienten letztendlich in der sichtbar gewordenen Schädigung der *Zang*. Die Symptome treten auf körperlicher (äußerer) und mentaler (innerer) Ebene auf.

Der *Shen* des Menschen zeigt sich auf diesen Ebenen, und spiegelt ihn in seiner Ganzheit wieder.

Grundlegende Betrachtung gilt demnach den Essenzen und dem Geist (*Jingshen*) der *Zang*. Dem Ziel entgegen, ausgleichend einzuwirken und das Gleichgewicht wieder zu finden.

Werden die Essenzen geschädigt, leert sich das Yin. Das Qi tritt auf Grundlage der Essenzen in Erscheinung. Da die Essenzen sich leeren, zerrinnt auch das Qi!

Da das Qi die Grundlage der Behandlung durch die Nadel ist, wird man in diesem Fall die Behandlung durch milde Drogen wählen.

Die Nadel zu benutzen, wäre wie ein „Schuß ins Nichts“.

Ein anderer Aspekt ist die Betrachtung der fünf Geistigen Welten von *Jing, Shen, Hun, Po* und *Yi*.

Die *Zang* werden durch das Qi der Geistigen Welten gehütet. Sind diese geschädigt und beginnen sich aufzulösen, kann keine Heilung erfolgen. Weder durch eine Nadel, noch durch Medikamente.

**„Im Besitz der Geistigen Welten zu sein, das heißt aufblühen. Die Geistigen Welten zu verlieren, daß heißt Vernichtung.“
(Suwen)²⁴**

Ebenfalls von Wichtigkeit ist die Klarheit des Behandlers, und seine Haltung.

**„Der wichtigste Punkt in der Behandlung eines Kranken, das ist sicherlich, sich in seinen Fünf Geistigen Welten zu verwurzeln.“
(Taisu)²⁵**

Meine Erfahrungen in der Behandlung mit der Chinesischen Medizin sind noch die, eines Anfängers. Es läßt sich trotzdem ein aufschlußreicher Rückschluß für mich ziehen.

Haben sich die Symptome nach den ersten Sitzungen nur mäßig gebessert, so zeigten sich die Patienten mit einer veränderten Präsenz und Ausstrahlung.

Sie selbst äußerten, diese Veränderung wahrgenommen zu haben und daß sie den Beschwerden mit einer anderen Haltung gegenüber treten würden. Sie würden nicht mehr als so störend empfunden.

Das Ziel der Behandlung sollte in jedem Fall sein, die Wurzel aufzuspüren und das komplexe Dysharmoniemuster zu entwirren. Geist und Körper in Einklang zu bringen und den Menschen zu seiner ursprünglichen Ruhe und Gelassenheit zu führen.

Das Leben ist ständig in Bewegung, und niemand wird in der Lage sein, sich in einem festen Zustand zu befinden oder jemanden in diesen zu bringen.

Die traditionellen Heilverfahren wissen um diese Balance, und daß das Leben nichts anderes ist, als eine Symbiose.

Die chinesische Medizin betrachtet die fünf *Zang* und mit ihnen die Gefühle nach einem natürlichen Grundprinzip.

Sie existieren, sind in Bewegung und wandeln sich ständig. Keines hält an und man sollte sich an keinem lange festhalten.

Wird dieser Wandel gestört, in dem der Mensch Gefühle nicht ausdrücken kann oder die Emotionen ihren physiologischen Rahmen übersteigen, läuft es auf eine Dysharmonie hinaus. Das komplexe Gebilde eines gesunden Menschen zu erfassen ist nicht leicht.

„Durch die harmonische Verbindung des *Zhi* Wollens und der *Yi* Vorstellungskraft stellt sich eine gute Konzentration von *Jing* Essenzen und *Shen* Geistige Welten her, *Hun* und *Po* zerstreuen sich nicht;...den fünf *Zang* widerfährt nichts Krankmachendes.“

(Lingshu)²⁶

Das Herz ist im Zusammenspiel der Emotionen das Zentrum, und die chinesische Psychologie hält sich an das Herz.

**„Wenn derjenige, der das Zentrum besetzt, ein vollkommen ausgeglichenes Herz ist, besitzen die 10.000 Wesen das richtige Maß.“
(Guan zi, Neiye)²⁷**

Was heißt es, ein vollkommen ausgeglichenes Herz zu besitzen, wo doch nichts vollkommen ist, außer die Unvollkommenheit selbst.
Ist es möglich, Yin und Yang in Einklang zu bringen ?

Der Buddhismus verfolgt die Ursprünge des Leidens bis auf seine Wurzeln, und ergänzt in meinen Augen den Ansatz der Chinesischen Medizin.

**„Einzig die Geistigen Welten, Zentrum des Lebens, sind fähig, das Innere aufzurichten, einer Zerstörung beizuwohnen und deshalb eine wirkliche Heilung herbeizuführen.“
(Larre / RoCHAT de la vallee)²⁸**

Zweiter Teil

Die Buddhistische Lehre

1. Buddha Shakyamuni

„Bist Du ein Gott?“
„Nein.“
„Ein Engel?“
„Nein.“
„Ein Heiliger oder Prophet?“
„Nein.“
„Was bist Du dann?“
„Ich bin Erweckt.“

(...)

Siddharta Gautama wurde vor ungefähr 2600 Jahren in Lumbini, an der heutigen Grenze zwischen Nepal und Indien, geboren. Er gehörte zum Klan der Shakya, einer hohen Kaste von Königen und Kriegern. Bis zum Alter von 29 Jahren lebte er abgeschirmt von der Außenwelt dem Palast seines Vaters. Er verließ seine Familie, um einen Weg zu finden, sich der Realität des Lebens und Leidens bewußt zu werden.

Bei vielen Lehrern lernte er meditieren, und ging den Weg des Asketen. Bis er völlig entkräftet den „Mittleren Weg“ erkannte und daß es nicht der Extreme bedarf, um dem Leiden ein Ende zu setzen.

Nach sechs Jahren des Übens setzte er sich unter den Bodhi-Baum, und gelobte, nicht eher aufzustehen, bis er erleuchtet sein würde.

Er saß die ganze Nacht und hatte eine tiefe Einsicht in die Ursprünge des Lebens und Leidens, als der Morgenstern am Himmel stand.

Siddhartha Gautama wurde zu einem Buddha, einem Erwechten, erfüllt von Verstehen und Liebe.

Nach seinem Vollkommenen Erwecken (*samyak sambodhi*) faßte er seine Einsicht in Worte. Der Buddha lehrte die Vier Edlen Wahrheiten und den Edlen Achtfachen Pfad. Der Kern der Buddhalehre und der Weg, der zur Aufhebung des Leidens führt.

Anmerkung

Die in Klammern beigefügten buddhistischen Termini sind auf Sanskrit, Pali bzw. Japanisch. Sie sind stets in Singular angegeben und klein geschrieben.

Übernehmen sie im Satz eine grammatische Funktion als Subjekt oder Objekt, so werden sie groß geschrieben und im Plural mit einem ‚s‘ versehen.

2. Die Vier Edlen Wahrheiten

- 2.1. Die Wahrheit vom Leiden (*dukkha*)**
- 2.2. Die Ursache des Leidens (*samudaya*)**
- 2.3. Die Aufhebung des Leidens (*nirodha*)**
- 2.4. Der Pfad zur Aufhebung des Leidens (*marga*)**

„Wer das Leiden erkennt, erkennt die Ursachen, die Aufhebung und den Pfad, der zur
Aufhebung des Leidens führt.“
(Gavampati-Sutta)²⁹

Die Chinesen übersetzen / beschreiben sie als die Vier Wunderbaren oder die Vier Heiligen Wahrheiten.

Das Wort Wahrheit besteht aus den zwei Schriftzeichen für „Wort“ und „König“. Die Worte des Königs sollten nicht in Frage gestellt werden.

Wir erinnern, daß sich das Herz, als oberster Herrscher im Staatsapparat der Chinesischen Medizin wiederfindet. Unerschütterlich und Souverän, gleich den Vier Edlen Wahrheiten.

2.1. Die Wahrheit vom Leiden (*dukkha*)

Das chinesische Schriftzeichen für Leiden ist „bitter“. Wir alle kennen diese Bitterkeit, und es ist wichtig zu erkennen, daß sie existiert. Wir können uns bemühen, das Leiden zu akzeptieren, es berühren und verstehen. Der Buddha lehrte die Wahrheit vom Leiden, und daß das Leben leiden ist. Allerdings lehrte er auch „die Wahrheit vom glücklichen Verweilen in den Dingen, so wie sie sind.“ (*dristha dharma sukkha viharin*)

2.2. Die Ursache des Leidens (*samudaya*)

Die Wurzeln des Leidens und die Natur seiner Entstehung zu erkennen ist die zweite Edle Wahrheit. Es gibt vier Arten von Nahrung, die zum Glück oder zum Leiden führen können:

1. Eßbare Nahrung (körperliche Nahrung)
2. Sinneseindrücke (Nahrung des Bewußtseins)
3. Tatabsichten/Willensakte (Was wollen wir ?)
4. Bewußtsein

Hören wir auf, Nahrung zu uns zu nehmen, die schädlich für uns ist, werden wir das Leiden verringern. Die Voraussetzung dafür ist Achtsamkeit.

2.3. Die Aufhebung des Leidens (*nirodha*)

Achtsamkeit setzt dem Leiden ein Ende, und wir gehen dem Wunder entgegen, lebendig zu sein.

2.4. Der Pfad zur Aufhebung des Leidens (*marga*)

Der Edle Achtfache Pfad führt aus dem Leiden heraus.

3. Der Edle Achtfache Pfad

Wer den Pfad (*arya ashtangika marga*) geht, wird erkennen, daß keines der acht Glieder alleine steht. Sie existieren in der Existenz des „Intersein“, und jedes Glied enthält die anderen Sieben in sich.

3.1. Rechte Anschauung (*samyak drishti*)

3.2. Rechtes Denken (*samyak samkalpa*)

3.3. Rechte Achtsamkeit (*samyak smriti*)

3.4. Rechte Rede (*samyak vac*)

3.5. Rechtes Handeln (*samyak karmanta*)

3.6. Rechte Anstrengung (*samyak pradhana*)

3.7. Rechte Sammlung (*samyak samadhi*)

3.8. Rechter Lebenserwerb (*samyak avjiva*)

3.1 Rechte Anschauung (*samyak drishti*)

Es gibt heilsame Wurzeln (*kushala mula*) und unheilsame Wurzeln (*akushala mula*). In der christlichen Tradition ließe es sich mit der Ernte vergleichen, die man gesät hat.

Wenn wir in Achtsamkeit leben, geben wir nur den Samen Nahrung, die heilsam sind.

Rechte Anschauung läßt uns erkennen, welche Samen heilsam sind. Die Wurzel dessen liegt in unserer Wahrnehmung.

Der obere Teil des chinesischen Schriftzeichens steht für „Erscheinung“ der untere für „Geist“. Allerdings ist große Vorsicht geboten!

**„Wo Wahrnehmung ist, ist auch Täuschung.“
(Buddha)³⁰**

Unsere Wahrnehmung hat die meiste Zeit ihren Ursprung in unserer Vorstellung.

Gerade die Vorstellung von dem, was Glück bedeuten mag, hindert uns daran, wirklich glücklich zu sein.

Der Weg des „Nichtbegrifflichen“ findet in dem chinesischen Schriftzeichen „Keine Vorstellung“ seinen Ausdruck. Aus der Sicht der letzten Wirklichkeit bedeutet es die Abwesenheit aller Anschauungen.

Ein reines, leeres Herz. Ein klarer Geist.

3.2. Rechtes Denken (*samyak samkalpa*)

Rechtes Denken setzt rechte Anschauung voraus und ist Grundlage für rechtes Handeln. Solange Geist und Körper nicht als Einheit agieren, werden sie unterschiedliche Dinge tun. Die bewußte Atmung bildet die Brücke, um das Leben im Augenblick wahrzunehmen. Unseren Gedanken mangelt es die meiste Zeit an Einsicht. Den „Affengeist“ oder „das wilde Pferd“ zu bändigen ist „Ziel“ der meditativen Praxis. Das „Nicht-Denken“ oder der „Leere des Herzens“ gewahrt werden, hat einen enormen Einfluß auf die Wahrnehmung. Sie existiert nicht mehr außerhalb von uns. Das ist wahre Präsenz. Der Ausdruck unseres *Shen*, im Sinne der Chinesischen Medizin.

3.3. Rechte Achtsamkeit (*samyak smriti*)

Rechte Achtsamkeit ist das „Herzstück“ der buddhistischen Lehre. Das chinesische Schriftzeichen besteht aus zwei Teilen. Der obere steht für „Jetzt“ und der untere für „Geist“ oder „Herz“. Eindeutiger ließe es sich wohl kaum zusammenfassen!

Die Sieben Wunder der Achtsamkeit verhelfen zu Frieden, Freude, und Freiheit. Sie haben folgende Auswirkung:

1. Präsenz des Achtsamen
2. Präsenz des Wahrgenommenen
3. Lebenskraft
4. Leidverringering
5. Tiefes Schauen (*vipashyana*)
6. Verstehen
7. Transformation

Grundlage ist die Meditation, auf die ich später genauer eingehen werde.

3.4. Rechte Rede (*samyak vac*)

Wer recht redet, sagt die Wahrheit, spricht nicht mit gespaltener Zunge, in verletzender Weise und übertreibt oder verschönigt nicht.

3.5. Rechtes Handeln (*samyak karmanta*)

Rechtes handeln ist begründet in der Achtung vor dem Leben und der Entschlossenheit, Wege zu beschreiten, die zum Wohlergehen aller sind. Sexuelles Fehlverhalten und unachtsamer Umgang mit Konsumgütern bringen nur neues Leiden hervor.

3.6. Rechte Anstrengung (*samyak pradhana*)

Rechte Anstrengung ist der „Mittlere Weg“ zwischen den Extremen. Zwischen dem Asketentum und der leidenschaftlichen Hingabe zu den weltlichen Genüssen. Sie ist natürlichen Ursprungs, nicht zwanghaft und läßt alles hinter sich, was dem Beschreiten des Edlen Achtfachen Pfades nicht förderlich ist .

3.7. Rechte Sammlung (*samyak samadhi*)

Das chinesische Schriftzeichen für Sammlung bedeutet „Geradheit“, „das Gleichgewicht bewahren“ oder „Wohnstatt des wahren Geistes“.

Ein gesammelter Geist ist ein präsender Geist, aus dem Einsicht entsteht. *Samadhi* führt über die Grenzen der Begierden und Begrifflichkeiten hinaus. In Achtsamkeit dessen, was wir tun, berühren wir die letzte Dimension und begeben uns in Einklang mit dem Dao.

3.8. Rechter Lebenserwerb (*samyag ajiva*)

Rechter Lebenserwerb ist kollektiv und sollte das Leid anderer nicht steigern. Hierzu gehören Töten, Stehlen, sexuelles Fehlverhalten und der Mißbrauch von Alkohol und Drogen. Die Ideale von Mitgefühl und Verständnis werden zum Ausdruck unserer wahren Natur.

4. Karma

„Unsere Taten, Worte und Gedanken bestimmen unser Karma, mit anderen Worten, das Glück und das Leiden, die unser Los sein werden.“
(Dilgo Khyentse Rinpoche)³¹

Es ist sehr kostbar in einem menschlichen Körper wiedergeboren zu werden. Er bietet uns die größtmögliche Chance, zu spiritueller Weiterentwicklung. Tiere besitzen diese Fähigkeit nicht.

Wollen wir negative Handlungen vermeiden, sollten wir verstehen, wie das Gesetz von Ursache und Wirkung, auch *Karma* genannt, funktioniert.

Karma bedeutet Handlung und deren Konsequenzen. Positive Handlungen haben wohltuende und glückliche Folgen. Negative Handlungen schaden uns selbst, und lassen Leid entstehen.

Unser derzeitiges Leben ist das Ergebnis unseres *Karmas*.

Der Achtfache Pfad basiert auf dieser Grundlage. Ethik und Moral hätten sonst jeglichen Bezug zur Wirklichkeit verloren.

5. Wiedergeburt

**„Sterben bedeutet nicht, daß Sie von etwas zu nichts werden. Geboren werden bedeutet nicht, daß aus niemand plötzlich jemand wird.“
(Thich Nhat Hanh)³²**

Buddhisten glauben nicht an einen festen Teil der Seele, der wiedergeboren wird. Die Vorstellung von „Sein“ und „Nicht-Sein“ werden der Wirklichkeit nicht gerecht. Hierfür ist eingehendes Betrachten notwendig. Kein Werden. Kein Vergehen. Nichts wird geboren. Nichts vergeht. Es gibt nur Manifestation.

Sind das Wachs und der Docht vorhanden, fehlt es nur noch an einer Vorraussetzung, damit die Kerze brennt. Das Streichholz. Die Flamme existiert bereits im Wachs, im Docht und in dem Streichholz. Sie ist nur nicht sichtbar und hat sich noch nicht manifestiert. Wo ist die Flamme wenn sie erlischt ?

Nichts kann zu Nichts werden. Sie ist nur in einem anderen Zustand und besitzt kein Selbst. Wir sind ein Teil der Natur, und warum sollte es sich mit uns anders verhalten ?

Bei eingehender Betrachtung in die Wesenheit der Dinge, ist es möglich, sich unserer wahren Natur des Nicht-Selbst bewußt zu werden.

Als Mensch wiedergeboren zu werden ist sehr selten und kostbar. *„So selten, wie es vorkommt, daß eine einäugige Schildkröte, die nur alle hundert Jahre einmal auftaucht, den Kopf durch das hölzerne Joch steckt, das auf der unendlichen Weite des Ozeans treibt.“*
(Budha Shakyamuni)³³

6. Traditionen

**„Die Grenzen des gewöhnlichen Geistes zu überschreiten - so berichten alle Weisheitstraditionen – führt durch unser Herz.
Der Weg des Herzens ist Hingabe.“
(Sogyal Rinpoche)³⁴**

Die grundlegende buddhistische Lehre ist für alle Formen, die sich rund 400 Jahre nach dem Tode Buddhas entwickelt haben, gleich. Sie beruht auf den „Drei Juwelen“: Buddha, Dharma und Sangha. Dem Religionsstifter, seiner Lehre und seiner Gemeinschaft.

Durch die Verschmelzung mit anderen Religionen haben sich im Laufe der Zeit vier große Schulen oder sogenannte Strömungen entwickelt.

Im 2. Jhd.v.Chr. entwickelte sich das sogenannte „Kleine Fahrzeug“, der *Hinanyana* oder *Theravada*-Buddhismus. Auch „Die Schule der Alten“ genannt. Ende des 1. Jhd.n.Chr. entwickelte sich „Das Große Fahrzeug“, der *Mahayana*-Buddhismus. Erst im 5. Jhd.n.Chr. gelangte er über Zentralasien nach China und Japan. Durch den Einfluß des Konfuzianismus, Taoismus und Shintoismus, entwickelte sich der *Zen*-Buddhismus. Im Himalaya wurde er durch den Einfluß des Hinduismus zum *Tantrischen* Buddhismus, dessen Oberhaupt der XI. Dalai Lama (Ozean des gelehrten Wissens) ist.

Allen Schulen liegen die Vier Edlen Wahrheiten und der Achtfache Pfad zugrunde. Sie beinhalten die Grundzüge der buddhistischen Religion und seiner Ethik. Unterschiede werden in der Praxis und den religiösen Ritualen sichtbar.

Alle Traditionen begeben sich auf den Weg des Buddha. Der Weg, der Weisheit, Mitgefühl und Herzensgüte in uns erweckt. Die Meditation als Zentrum, bringt das Rad des Samsara

zum stehen. Der Teufelskreis von Leiden und Verwirrung, in dem wir seit vielen Leben gefangen sind, findet seine Erlösung. Das Nirvana.

7. Meditation

„Um etwas aus der Tiefe eueres Herzens empfinden zu können,
ist es notwendig, daß ihr still bleibt.“
(Shunryu Suzuki)³⁵

In allen Schulen des Buddhismus ist die Meditation von zentraler Bedeutung. Buddha hat als menschliches Wesen, wie du und ich, durch meditative Versenkung die Wirklichkeit der Dinge, und die Ursache allen Leidens erkannt.

Meditation ist kein künstlicher oder unnatürlicher Zustand, der uns vom alltäglichen Leben trennt. Es ist „Erziehung in Stille“ und nicht die Flucht vor sich selbst und seinen Gefühlen. Ein Mönch sagte einmal zu mir: „Wenn Du auf dem Kissen nicht getrauert, geweint und mit dem Leben gehadert hast, hast du auch nicht meditiert.“

Die buddhistische Praxis ist eine Schulung des Geistes. Eine Lehre, dessen Essenz Harmonie, die Vereinigung des Materiellen und des Geistigen ist. Diese Aussage ist sicher nicht im Widerspruch zur chinesischen Terminologie, und spiegelt genau jene Ansichten sehr treffend wieder.

Im ersten Teil werden Begrifflichkeiten, wie „Die Kunst“ oder „Die Leere des Herzens“ gewählt, um zu verdeutlichen, wie die chinesische Psychologie zum Herzen steht. Der Buddhismus zeigt jene Wege auf, die der Leere und einem reinen Herzen dienlich sind. Er gibt dem Menschen die Hilfen, welche Herzensgüte und Mitgefühl praktikabel machen. Die Emotionen gehören in der Chinesischen Medizin zu den Krankheitsursachen (*Bin Yin*). In der Meditation wird diesem Aspekt große Aufmerksamkeit gewidmet. Unsere Emotionen und Gefühle lassen sich nicht leugnen. Sie versperren uns häufig den Weg zum Inneren Frieden, und können sogar krank machen.

Es gibt verschiedene Traditionen und Meditationstechniken. Ich möchte in bezug auf die Leere, das Yin und das Mitgefühl des Herzens, zwei von ihnen herausarbeiten.

8. Za-Zen

Die Praxis der Sitzmeditation (*shikantaza*), des selbstlosen Sitzens, ohne Ziel und Gewinnstreben (*mushotoku*), richtet die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick. In der Haltung des Erwachens führt sie Körper und Geist in ihren natürlichen Zustand, der „Buddhanatur“.

Die Meditation blickt „hinter die Kulissen“ unseres Selbstbildes, und unserer Emotionen. Um es mit den Worten der Chinesischen Medizin aus dem ersten Teil auszudrücken. Die Kunst des Herzens ist es, leer zu sein. Ein leerer Geist (*Shen*) haftet an keiner Sache, und verbindet uns mit dem Ursprung allen Seins, dem Dao. Sind wir leer, können wir alles empfangen und das ganze Universum in uns schließen.

Das Prinzip, die Emotionen oder die zehntausend Wesen zu erkennen, findet sich wie in der chinesischen Medizin, auch in buddhistischen Texten wieder.

**„Den Buddha-Weg ergründen, heißt sich selbst ergründen.
Sich selbst ergründen heißt sich selbst vergessen.
Sich selbst vergessen heißt eins mit den zehntausend Dingen sein.“
(Dogen)³⁶**

Die Sprache vermag es nicht, den wahren Geist oder die tiefinnerste Haltung auszudrücken, da die Wahrheit jenseits aller Erscheinungsformen liegt, gleich dem Dao. Nur im Augenblick wird sie präzise übermittelt. „Von meinem Herzen zu deinem Herzen. Von meinem Geist zu deinem Geist“ (*ishin denshin*).

Ohne Zweckgerichtetheit ist es allein Konzentration auf die Haltung von Körper und Geist und die Atmung. Im Anfang ist der Atem. Das Atmen ist das *om*, der Samen, das *pneuma*, die Quelle allen Lebens. Er packt die Existenz an der Wurzel und wir erlangen den natürlichen Zustand von Körper und Geist, durch die Übereinstimmung der Atmung mit dem Augenblick Das *Wu Ji, Dao* oder welche unzulängliche Begriffe man immer wählen möchte!

Um ursprünglich und leer zu sein, müssen wir alles aufgeben, sogar die Buddhalehre. Eines der markantesten Merkmale des Buddhismus ist, daß er die direkte Erfahrung, die Praxis, und nicht die Gebote, Glaubensgrundsätze und Dogmen in den Vordegrund stellt.

Die Schule des *Theravada*-Buddhismus und des *Soto*-Zen sind mit größter Sorgfalt darauf bedacht, die Aufmerksamkeit der Meditation auf den Alltag zu richten. Entscheidend ist der Geist der Handlung (*zanshin*) in der wir die alltäglichen Arbeiten (*samu*) verrichten. Unser Leben ist Hier und Jetzt.

**„Die natürliche Schönheit des Körpers ist der Widerschein der Übung des Geistes in der Konzentration in den Handlungen.“
(Taisen Deshimaru Roshi)³⁷**

Aber wie steht es um die Emotionen ? Sie sind nichts anderes als *Qi* und können sie nicht frei fließen, machen sie krank. Wir hängen an unseren Emotionen. Wir wissen um ihre Existenz, aber glauben auch, daß wir nur durch unsere Gefühle existent sind. Dies ist ein Mißverständnis unserer Sichtweise, Wahrnehmung oder Egos.

Die Welle ist nicht nur eine Welle die Höhen und Tiefen hat. Sie ist das Meer.

Aber wie finden wir zurück zum Meer, zum Leben jenseits von Gut und Böse, zurück zum gegenwärtigen Augenblick ?

Zunächst ist die Meditation eine Möglichkeit, die Emotionen wahrzunehmen. Wir beginnen, die Emotionen auszuhalten, sie kommen und gehen zu lassen, wie Wolken am Himmel vorüberziehen.

Wenn wir unsere Emotionen wahrnehmen und zum Beispiel in der Lage sind, unsere Angst oder Wut wirklich auszuhalten und zu erleben, haben sie etwas sehr stilles und würdevolles. Wir werden uns von den Emotionen nie trennen können. Die Welle ist das Wasser. Wir haben die Möglichkeit, Gefühle als das wahrzunehmen, was sie sind, und ins Meer zurückwerfen.

Emotionen sind Energie. Sie kommen, sie gehen, und machen kein Problem, wenn wir sie nicht festhalten. Sie sind das, was sie sind. Wellen unseres Geistes.

Das Sitzen verbrennt das zerstörerische Element, nur die Energie bleibt.

Ohne Zerstörung. Ohne Krankheit. Ein Weg, zurück. Zum Meer.

**„Wir sollten vollkommene Existenz durch unvollkommene Existenz finden.
Glücklicher Buddha. Leidender Buddha.“
(Shunryu Suzuki)³⁸**

9. Tonglen

Tonglen oder „sich selbst an die Stelle eines anderen versetzen“ ist eine Praxis der tibetischen Tradition, um *Bodhichitta* (liebende Güte und Mitgefühl des Herzens) zu erwecken.

Wir sind bereit, unser eigenes Leiden und unsere Schmerzen sowie die von anderen auf uns zu nehmen und Glück zu uns und allen anderen auszusenden.

Der erste Schritt der Praxis, ist ein Augenblick der Leere (*shunyata*). Der Geist entspannt sich, und ist bereit, etwas neues, frisches aufzunehmen.

Im zweiten Abschnitt atmen wir unseren Schmerz oder etwas Enges ein. Was immer uns gerade bedrückt oder was immer sich für uns als Schmerz visualisiert.

Dann atmen wir die Eigenschaft des Friedens und der Weite aus, etwas Frisches, Lichtes.

Im dritten Abschnitt beginnen wir, für eine bestimmte Person *Tonglen* zu üben.

Am Besten beginnen wir mit jemanden, für den wir spontan Mitgefühl empfinden können.

Später läßt sich die Praxis ausweiten und sogar auf diejenigen übertragen, die in einer ähnlichen Situation sind, wie derjenige, für den wir üben.

Im Laufe dieser Übung, wird unser Herz und unsere Selbstbezogenheit durchlässig. Jene Quelle, die für so viel Schmerz und Leid verantwortlich ist.

Die Unterscheidung, ob wir für uns oder für einen Anderen üben, beginnt sich aufzulösen.

Tonglen ist nichts Metaphysisches, Theoretisches und Abstraktes. Es ist sehr natürlich und erweckt die Fähigkeit in uns, unser Herz zu öffnen, Freude und Gleichmut zu empfinden.

**„Hilf denjenigen, denen du nicht zu helfen können glaubst.
Woran immer du hängst, laß es los.
Geh' an die Orte, die du fürchtest.“
(Ratschläge eines tibetischen Meisters)³⁹**

Es ist wichtig, daß wir uns und unserem Herzen nicht zuviel zumuten. Natürlich wünschen wir uns, unser Herz offen zu halten. Jedoch ist dies ein Prozeß, der reifen muß.

**„Seid', wie ein Brot im Ofen. Backt langsam.“
(„Ma“ Medhanandhi)**

Der Meister fragte: „Wo ist dein Geist ?“. Sie antwortete: „Immer noch hier“, und legte ihre Hand auf das Herz.

10. Diskussion

Wie läßt sich die Betrachtung des Herzens in der Chinesischen Medizin und im Buddhismus essentiell zusammenfassen ?

Grundsätzlich lassen sich mehr Gemeinsamkeiten, als Unterschiede aufzeigen. Beide Traditionen lehren, daß es eine Verbindung des Geistes und dem Organ Herz gibt. Den Geist eines Menschen zu beschreiben ist immer unzureichend, und doch ist er deutlich wahrnehmbar. Er ist gekennzeichnet durch Präsenz, Aufmerksamkeit und in Leere sehr aufnahmebereit. Diese Geisteshaltung gilt es in der buddhistischen Praxis zu schulen, um das Herz zu öffnen und uns vom Leiden zu befreien. Wer einmal in die Augen eines buddhistischen Mönchs geblickt hat, fühlt, daß ein Leben in Leere, ein Leben in Fülle sein kann.

Die chinesische Psychologie weist ebenfalls darauf hin, daß ein gesundes Herz, ein Herz in Leere ist. Im Einklang mit dem Dao.

Die Buddhisten streben eben dieser Leere, dem „großen Geist“ der Erleuchtung und dem Nirvana entgegen. Sie beschreiben es folgendermaßen: Form ist Leere und Leere ist Form. Sie überschreiten auf ihre Art die Grenzen des Verstandes.

In der Praxis des *Rinzai-Zen* werden unlösbare Rätsel, sogenannte *Koans* aufgegeben, um eben diesen Geist zu schulen. Jenseits von allem Begrifflichen zu verweilen, über seine Grenzen hinauszugehen, und sich vom Denken zu befreien.

Der Akupunkteur sollte sich in dieser Haltung schulen, um den Patienten in seiner Ganzheit zu erfassen. Verwurzelt im Shen. Nicht-Denkend.

Beide Traditionen pflichten den Emotionen großen Einfluß auf den menschlichen Körper und Geist bei. In der Chinesischen Medizin sind Gefühle nichts anderes als Qi. Jene krankmachenden Faktoren werden genauestens differenziert, einzelnen Organen zugewiesen, und aufgrund der Wirkrichtung Rückschlüsse gezogen.

Die buddhistische Lehre ist lediglich bestrebt, die Emotionen wahrzunehmen, und ihre Wurzel zu erkennen. Dadurch werden wir uns nicht von den Emotionen lösen. Wir können sie als das wahrnehmen, was sie sind, und trennen uns von ihrer schädlichen Ennergie.

Weder in der einen, noch in der anderen Philosophie wird der Aspekt des Werdens und Vergehens außer acht gelassen. Nichts ist konstant und alles ist ständig in Wandlung. In beiden Sichtweisen ist ein Klammern an Beständigkeit schädlich, und der freie Fluß von Blut und Qi ist grundlegend gestört.

Der Mensch wird von beiden Traditionen immer als Ganzes und in Verbindung mit dem Kosmos, dem Universum, dem Dao gesehen.

Wir befinden uns in der Welt der zehntausend Wesen oder dem Samsara. Durch die Polarität von Yin und Yang wird es diese Gegensätze immer geben. Die Chinesische Medizin lehrt, diese Gegensätze auszugleichen.

Buddha hat sie überwunden, und die Wurzel allen Leidens erkannt.

Er war erleuchtet. Aber war er deswegen gesund ? War er geheilt ?

„Ist Erleuchtung die vollständige Heilung ?“

Shunryu Suzuki: „Nein.“
(Shunryu Suzuki)⁴⁰

Ich möchte den ersten Satz dieser Arbeit aufgreifen, und im Sinne der Chinesischen Medizin ergänzen.

Der Sinn des Lebens ist es, glücklich zu sein, und gesund.

Wir können vielleicht unser ganzes Leben lang die Lehre der Chinesischen Medizin und des Buddhismus studieren und vergleichen. Ergründen werden wir sie wohl erst, wenn wir sie mit einem leeren Herzen und dem Geist eines Anfängers praktizieren.

Den Wert des Herzens mit Worten zu belegen ist gleich dem Finger, der auf den Mond zeigt. Der Finger ist nicht der Mond. Das Wort ist nicht das Herz. Kein Werden. Kein Vergehen. Nichts wird geboren. Nichts existiert. Alles ist leer.

Am Ende dieser wissenschaftlichen Arbeit wird mir eines bewußt. Ich habe hinsichtlich der Chinesischen Medizin, als auch der buddhistischen Praxis noch einen weiten Weg zu gehen. Weiter, als an das andere Ende der Welt. Und auch dieses Leben wird wieder nicht ausreichen.

**„Erhelle eine Ecke dieser Welt – nicht die ganze Welt.
Du mußt nur deutlich machen, wo du stehst.“
(Buddha Shakyamuni)⁴¹**

Hier stehe ich nun, in der Hoffnung, einen Teil des Herzens ins Licht gerückt zu haben.

11. Danksagung

Bedanken möchte ich mich bei Ola Thornberg, der mich mit „auf den Weg“ genommen hat. Ich bedanke mich bei „Ma“ Medhanandhi, die in unvergleichlicher Fürsorge und Herzlichkeit lehrte, zu sitzen, zu schweigen und zu erkennen, daß der Schmerz, mein größter Lehrer ist.

Mein Dank gilt den Dozenten des ABZ-Nord, insbesondere Catherine Herwartz, Martin Haase, „Peter“ Weber-Bluhm und Udo Lorenzen, deren Erfahrung und Unterstützung immer eine große Hilfe war.

Ich verneige mich vor meinen Lehrern Taisen Deshimaru Roshi und Shunryu Suzuki Roshi, die durch ihre Präsenz, Klarheit und Einsicht, über ihren Tod hinaus lehren, und dem leeren Herzen ein Gesicht gegeben haben.

Itzstedt, der 3. Januar 2005

Literaturverzeichnis

- 1 **Dalai Lama:** Was aber ist Glück? Fragen an den Dalai Lama, Fischer Taschenbuch Verlag, 2003 , Rückseite des Buchumschlages
- 2 **Lorenzen / Noll:** Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin, Band 4 Die Wandlungsphase Feuer, Müller und Steinicke Verlag, München, 1998, S. 26

- 3 **Huang Di Nei Jing Su Wen Yi Jie**: Klassiker des gelben Kaisers zur Inneren Medizin: Reine Fragen, verschiedene Autoren, Peoples Health Publishing House, Taipei 1976, Kap. 17, zitiert in:
Siehe 2) S. 140
- 4 **Maciocia**: Die Grundlagen der Chinesischen Medizin, Wühr Verlag, Kötzing, 1994, S.78, zitiert aus:
Ling Shu Jing: Spiritual Axis, Das Zentrum des Wirkvermögens, Peoples Health Publishing House, Beijing 1981, S.50
- 5 **Jing Gui Yu Han Jing**: The Classic of the Jade Letter of the Golden Shrine, zitiert in: Fundamentals of Chinese Medicine, Shandong Scientific Publishing House, Jinan 1978, S.35, zitiert in:
siehe 4) S. 79
- 6 **Ling Shu Jing**: Spiritual Axis, Peoples Health Publishing House, Beijing 1981, S.128, zitiert in:
siehe 4) S.76
- 7 derselbe, Kap. 8, zitiert in:
siehe 2) S.25
- 8 siehe 2) S. 28
- 9 **Laotse**: Tao Te King, O.W. Barth, Bern, Jubiläumsausgabe 1999, S.18
- 10 **Platsch**: Psychosomatik in der Chinesischen Medizin, Urban & Fischer, München, 2000, S. 3, zitiert aus:
Lao Tse: Dao De Jing, Kap. 42
- 11 **Larre / Rochat de la Vallee**: Die Bewegungen des Herzens, Müller und Steinicke, München, 2002, S. 60 zitiert aus:
Xun Zi: Jiebi, Kap. 21
- 12 **Thich Nhat Hanh**: Unsere Verabredung mit dem Leben, O.W. Barth, Bern, 1983, Rückseite des Buchumschlags
- 13 siehe 11) S. 60
- 14 siehe 11) S. 60 zitiert aus:
Li Ji: Buch der Riten, Abhandlung über die Musik
- 15 siehe 11) S. 55
- 16 siehe 11) S. 36 zitiert aus:
Huang Di Nei Jing Su Wen Yi Jie, Kap. 15
- 17 siehe 11) S. 67, zitiert aus:
Guan Zi, Kapitel 49
- 18 siehe 11) S. 68

- 19 siehe 11) S. 86, zitiert aus:
Zhang Jiebin: Lei Jing, ohne Angabe
- 20 siehe 4) S. zitiert aus:
Huang Ti Nei Jing **Su Wen**: The Yellow Emperors Classic of Internal Medicine-
Simple Questions, Peoples Health Publishing House, Beijing, 1979, Kap. 39, S. 221
- 21 **Shunryu Suzuki**: Zen-Geist, Anfänger-Geist, Theseus, Berlin, 2002, S. 107
- 22 Siehe 4) S. 140 zitiert aus:
Simple Questions, Kap. 39, S. 222
- 23 Siehe 4) S. 141, zitiert aus:
Simple Questions, Kap. 39, S.222
- 24 Siehe 11) S. 175, zitiert aus:
Suwen, Kap. 13
- 25 Siehe 11) S. 174, zitiert aus:
Yang Shangshan: **Taisu**, ohne Angabe
- 26 Siehe 11) S. 53, zitiert aus:
Lingshu, Kap. 47
- 27 Siehe 11) S. 59, zitiert aus:
Guan Zi: Neiye, Kap.49
- 28 Siehe 11) S. 175
- 29 **Gavampati-Sutta**, Samyutta Nikaya, Themensammlung, Bd V, S 436
- 30 **A Dhammapada for contemplation**, River Publications, Sherbourne, 2000, S. 34
- 31 **Föllmi**: Die Weisheit des Buddhismus Tag für Tag, Knesebeck, München, 2003,
S. 12. März
- 32 **Thich Nhat Hanh**: Kein werden, kein vergehen, O.W. Barth, Bern, 2003, S. 92
- 33 Siehe 31) S. 1. Januar
- 34 **Sogyal Rinpoche**: Funken der Erleuchtung, O.W. Barth, Bern, 1995, S. 10. Mai
- 35 **Shunryu Suzuki**: Seid wie reine Seide und scharfer Stahl, Lotus, München, 2003,
S. 86
- 35 **Taisen Deshimaru Roshi**: Za-Zen, Die Praxis des Zen, Werner Kristkeitz, Heidelberg
1978, S. 19 zitiert aus:
Eihei Dogen: Shobogenzo, Kristkeitz, Heidelberg, 2001, Band 1, Kap. 3
- 36 derselbe: S. 36
- 38 Siehe 34) S.116

- 39 **Pema Chödrön:** Geh an die Orte, die du fürchtest, Arbor, Freiamt, 2002, S. 5
- 40 **Shunryu Suzuki:** Eine Ecke dieser Welt erhellen, O.W. Barth, Frankfurt am Main, 2001, S. 35
- 41 derselbe: S. 57, zitiert aus dem Lotus-Sutra des Buddha, ohne Angabe