

Stephen Levine

SEINLASSEN

Heilung im Leben und im Sterben



INHALT

DANKSAGUNGEN	11
EINFÜHRUNG	13
KAPITEL 1: WAS HEILUNG BEDEUTET	14
„Soll ich meine Suche nach Heilung aufgeben und mich einfach dem Tod überlassen?“ • Erste Fragen • Auf welcher Ebene kann man Heilung finden? • Gleichwertigkeit der Heilmethoden • Heilung als natürlicher Prozeß • Heilung ist nicht auf den Körper beschränkt • Die Erkrankung akzeptieren - Mitleid und Mitgefühl • Die „Zehntausend Leidenden“ • Nicht <i>mein</i> , sondern <i>der</i> Schmerz • Sich dem Leben öffnen • Dem Schmerz nicht angstvoll, sondern mitfühlend begegnen • Die natürliche Kraft der Heilung	
KAPITEL 2: ERFAHRUNG GEWINNEN	34
Techniken für die Heilung von Geist und Körper • Meditation als Werkzeug • Der Umgang mit Heiltechniken • Der große Balanceakt	
EINE EINFACHE MEDITATION DER LIEBEVOLLEN GÜTE	40
KAPITEL 3: DIE HEILUNG ANNEHMEN	45
Die Heilung von Körper und Geist • Bereitschaft zur Heilung • Den inneren Schmerz enthüllen • „Du bist der Weg!“ • Ein „absoluter Anfänger“ werden • Spontane Heilungen • Karma und Gnade • Der Geist der Heilung • Die Kombination von Behandlungstechniken • Das Nahen des Todes • Einfach <i>sein</i> • Der Erkrankung mit liebevoller Güte begegnen • Verwirrung und Nichtwissen	
KAPITEL 4: DEM PFAD DER HEILUNG FOLGEN	62
Am Leben teilhaben • Barmherzige Selbsterforschung • Vielfältige Ebenen der Heilung • Heilungserfahrungen von Patienten • „Allein die Liebe ist ein wirkliches Geschenk“ • Heilung als Prozeß	

KAPITEL 5: DAS UNGEHEILTE ERKENNEN 72

Ungelebtes Leben • Die Widerstände gegen das Leben ergründen
• Selbstbejahung • Ins Leben zurückfinden • Die „Top-Charts“
des rationalen Geistes • Alles läßt sich meistern • Achtsames,
gefühlvolles Offensein • Veränderungen nicht erzwingen • Die
Universalität in der Isolation entdecken

AHH-ATEMÜBUNG - EINE BRÜCKENMEDITATION 81

KAPITEL 6: INNERER WIDERSTAND 87

Dem Widerstand auf den Grund gehen • Eine neue Zärtlichkeit
entdecken • Liebe in den Schmerz fließen lassen • Mit sanften
Augen schauen

KAPITEL 7: DIE BRÜCKE DER LIEBE 92

Wenn der Geist klar ist, können wir den ganzen Weg zum Herzen
überblicken • Was „Liebe“ bedeutet • Das ungeteilte Sein •
Unbegrenzte Aufnahmefähigkeit • Bedingungslose Liebe
• Geschärfte Bewußtheit • Unserer Unbarmherzigkeit teilnahmsvoll
begegnen • Der Pfad zum Herzen • Die Panzerungen des
Herzens durchdringen

EINE MEDITATION ÜBER DAS GROSSE HERZ 100

KAPITEL 8: BEHERZT SEIN 105

Herz und Geist als Einheit • Emotionen als eingefärbte Linsen •
Die Lehren der Krankheit annehmen • „Nur so viel“ • Das Herz
als heilendes Medium • Angewandte Heilübungen • Ins Leben
hineinsterben • Selbst der Tod ist unbeständig • Der Geist versinkt
im Herzen, das Herz versinkt im Körper • Liebe in die Schmerzen
senden • Heilung aus dem Sein

KAPITEL 9: VERGEBUNG 117

Das Ende des ungelebten Lebens • Verfeinertes Gewahrsein
• Vergebung als Weg zur Heilung • Ebenen der Heilung •
Getrennte Herzen vereinen • Täglich Vergebung praktizieren •
Geschäfte bereinigen • Ein alles umfassendes Mitgefühl

EINE MEDITATION DER VERGEBUNG	129
KAPITEL 10: DIE TRAUER ERGRÜNDEN	134
Die Trauer als Barriere auf dem Heilungsweg • Selbstverurteilung • Mit der Trauer leben • Der Spiegel unseres Selbstbildes • Trauer als seelischer und körperlicher Schmerz • Anwendung der Trauer- Meditation • Die Verbindung zur Trauer als Verbindung zum Herzen • Die vielfältigen Formen der Trauer • Bewußtwerdung verdrängten Kummers • Bejahung • Das Reservoir der Entbehrung • Gefühle der Trennung und Einheit • Den Schmerz zulassen • Die Trauer anerkennen	
EINE MEDITATION ÜBER DIE TRAUER	155
KAPITEL 11: DER ENTTÄUSCHUNG DAS HERZ ÖFFNEN	159
Den Augenblick erforschen • Liebe in die Krankheit senden • Zorn, Scham- und Schuldgefühle • Eine Aids-Geschichte • Die Heilung weitergeben	
EINE MEDITATION ÜBER DIE ÖFFNUNG DES HERZENS FÜR DIE ENTTÄUSCHUNG	168
KAPITEL 12: TIEFE WUNDEN	173
Sexueller Mißbrauch • Das „tiefere“ Herz für das „höhere“ Herz öffnen • Verschiedene Meditationserfahrungen • Die Anwendung der Mutterschoß-Meditation • Den Körper mitfühlend und bewußt erforschen • Was Männern diese Übung nutzt • Aus der Verschwö- rung austreten • Die Bürde erleichtern	
MEDITATION DER ÖFFNUNG DES MUTTERSCHOSS-HERZENS	195
KAPITEL 13: WER IST KRANK?	203
Zur Wahrheit vorwärtstasten • „Sein oder Nichtsein?“ • Der Pilgerpfad • Das Leid überschreiten • Sich auf die Empfindungen abstimmen • Der Körper als verdichteter Geist • „Ich bin dieser Körper“ • Identifikationen hinterfragen • „Wer bin ich?“ • „Bin-	

heit“ • Der Erfahrende und die Erfahrung • Auf Selbstbilder verzichten • Reines Gewahrsein

KAPITEL 14: MEDIZIN 214

Mechanischer Medikamentengebrauch • „Gute Medizin“ • Der Heilung Kanäle öffnen • Medikamente als Weg zum Erwachen • Die Heilung innerlich annehmen

MEDITATION DER VERTIEFUNG IN DIE MEDIZIN 219

KAPITEL 15: DEN KÖRPER ÖFFNEN 222

Einseitige Bemühung • Gleichgewicht herstellen • Jede Gelegenheit zur Heilung ergreifen • Den Bauch entspannen • Den rationalen Geist loslassen • Das Herz essentieller Heilung

MEDITATION DES WEICHEN BAUCHES 229

KAPITEL 16: IM KÖRPER LESEN 231

Innere Reise des Gewahrseins • Den Körper sondieren • Bereiche unterschiedlicher Sensibilität • „Das Ungefühlte“ • Den Körper mikroskopisch erforschen • Die Landkarte der Empfindungen

MEDITATION DER DURCHWANDERUNG DES KÖRPERS 234

KAPITEL 17: KONZENTRIERTE HEILUNG 243

Die Barrieren entfernen • Ein heilender Prozeß • Der Kanal zum Herzen • Bewußte Empfindung des Augenblicks • Den Schmerz sondieren • Visualisation • Heilende Bewußtheit • Kreativität entwickeln

HEIL-MEDITATION 250

KAPITEL 18: ACHTSAM IM JETZT 258

Unmittelbare Bewußtheit • Tagtraum des Lebens • Den Atem beobachten • Die Einzigartigkeit jedes Augenblicks • Gedanken und Gefühle registrieren • Den inneren Atem entdecken • Den

Augenblick anerkennen • Neigungen des alten Geistes • Die Wahrnehmung erforschen • Nullpunkt des Nichtwissens • Der „Affen-Geist“ • Praxis der Achtsamkeit • Fließende Wahrnehmung • Das vorüberziehende Schauspiel

EINE ACHTSAMKEITS-MEDITATION
DER BEOBACHTUNG DES ATEMS

269

KAPITEL 19: HINDERNISSE AUF DEM HEILUNGSWEG 276

Die Bewußtseinsbarrieren erforschen • „Je größer das Hindernis, desto größer die Erleuchtung“ • Alte Prägungen auflösen • Die Beziehung zum rationalen Geist • Bewußte Wahrnehmung von Gefühlsmustern • Den Fluß der Achtlosigkeit überqueren • Bewertungen ablegen • Neues Vertrauen • Milarepas Höhle • Die „Dämonen“ des alten Geistes willkommen heißen • Feinheiten wahrnehmen • Entfaltung der Geisteszustände • Schmerz als Spiegel geistiger Verhaftungen • Von der Verdrängung ins Licht der Bewußtheit

KAPITEL 20: EINE TASSE TEE AM FEUER 286

Friedfertigkeit als Grundlage des Mitgefühls • Den Zorn heilen • Frieden mit dem Zorn schließen • Das verborgene Feuer zur Oberfläche bringen • Die mechanische Verkettung geistiger Impulse • Mitleid mit dem Zorn • Zorn als Werkzeug innerer Disziplin • Körperliche Empfindung des Zorns • Das Wesen der Emotion • Schuldbewußtsein • Das Leben nicht als Fluch, sondern als Segen betrachten

EINE ACHTSAME ERKUNDUNG
BEDRÜCKENDER EMOTIONEN

300

KAPITEL 21: HEILSAME WAHRNEHMUNG 306

Den alten Geist durchschauen • Das „Reduktionsventil“ der Wahrnehmung • Direkte Erfahrung des Tagtraums • Verhaftung als Ursache des Schmerzes • Absichtsloses Seinlassen • In der Hölle ein offenes Herz bewahren • „Leid ist Gnade“ • Krankheit

als Spiegel des Herzens • „In einer weihevollen Weise gehen“ •
Der Ozean der Liebe

EINE MEDITATION DES LOSLASSENS 312

KAPITEL 22: HEILENDE BEZIEHUNGEN 315

Der Wert einer heilenden Beziehung • Ondreas Krebskrankung
• Der Triangulationspunkt des Mysteriums • Die Konzentration
auf einen erkrankten Körperbereich des Partners • Das Heilungs-
potential menschlicher Beziehungen

EINE PARTNERSCHAFTLICHE HEIL-MEDITATION 320

KAPITEL 23: IM LABORATORIUM DES LEBENS 327

Praktische Erfahrungen als Grundlage unserer Ratschläge • „Es ist
nur wahr, wenn Du es selbst erfahren hast“ • Erfahrungen mit
Verbrennungen, Nierensteinen und Halsentzündungen • Die
Heilung eines angeborenen Wirbelsäulenleidens • Der „verwundete
Heiler“ • Das Leben als Experiment der Wahrheit

KAPITEL 24: WAHRHAFTIGE GANZHEIT 332

Der eigene Weg durch die mißliche Lage • Über Halbwahrheiten
hinausblicken • Nicht *für* die Krankheit, sondern ihr *gegenüber*
verantwortlich sein • Die „Arroganz unseres Wissens“ • „Halb-
Ganzheitliche“ • Keinen Kompromiß mit der Wahrheit eingehen
• Die Entscheidungsfreiheit des Augenblicks • Glaubenswelten •
Heilung als Geburtsrecht • Heilung kennt keinen Endpunkt

KAPITEL 25: EINTRITT INS FEUER 342

Die Welt beruht nicht auf unserem Tun • Geburt als Initiation •
Rumi spricht über die Gegenwart Gottes • Der Schmerz, der den
Schmerz beendet • Die Feuer unserer Heilung • Das Wasser
unserer Unzufriedenheit - Dem Prozeß vertrauen

KAPITEL 26: HEILUNG IM TOD 347

Ganz und gar loslassen • Das Leben segnen • Eine Pforte ins
Kontinuum endlosen Seins • Essentielle Weiträumigkeit

KAPITEL 27: DEN KRIEG BEENDEN

353

„Niemand hat den Schmerz verdient“ • Unsere natürliche Güte • Frieden schaffen, wo immer Krieg herrschte • „Eine Schale grünen Tee bereitend, beende ich den Krieg“ • Alles kann so bleiben, wie es ist • „Mit meinem Krebstod beende ich den Krieg“ • Den Lebenskampf beenden • Das Lied des Friedens • Schritt für Schritt • Die Vollendung der Geburt • Unsere Heilung wird niemals enden

LISTE EMPFOHLENER BÜCHER

363

Einführung

Dieses Werk kann auf vielerlei Art Verwendung finden. Man kann es wie ein Buch lesen, gerade so, als würde man müßig an einem Flußufer sitzen - man kann aber auch hineintauchen, aktiv an ihm teilhaben und in ihm schwimmen wie in einem heilenden Strom. Sicherlich werden wir dabei nicht die Geschichte jenes intelligenten jungen Mannes vergessen, der glaubte, alles aus Büchern lernen zu können. Er las viel über die Sterne und wurde ein Astronom. Er las viel über Geschichte und wurde ein Historiker. Er las viel über das Schwimmen und – ertrank. Manche Dinge können wir nur lernen, indem wir uns allmählich durch sie hindurcharbeiten und tatsächlich erleben, wie die Wellen des Ozeans gegen unseren Körper schlagen. Unmittelbar in diesen Prozeß einzutreten heißt, der Heilung teilhaftig zu werden, um derentwillen wir Geburt annahmen – und es heißt, ganz und gar lebendig zu werden.

Das Geheimnis der Heilung ist,
daß sie überhaupt kein Geheimnis enthält.
Heilung ist ein offenes Buch.
Du stehst jetzt auf Seite 13.

KAPITEL 1

Was Heilung bedeutet

Als mich zum ersten Mal eine Krebspatientin fragte: „Soll ich meine Suche nach Heilung aufgeben und mich einfach dem Tod überlassen?“, drehte sich mir der Magen um, und ich bekam weiche Knie. Fast drei Jahre lang hatte für Robin die Heilung ihrer Krebserkrankung im Mittelpunkt gestanden. Sie hatte durch die Anwendung verschiedener Techniken auch eine Besserung erzielt. Aber nach neun Monaten war der Krebs in vollem Umfang zurückgekehrt und zehrte den Körper durch vielfache sekundäre Tumore (Metastasen) im Wirbelsäulenbereich und in den Hauptorganen aus. Sie litt starke Schmerzen. Unfähig, länger als eine oder zwei Minuten ruhig sitzen oder liegen zu können, wußte sie weder ein noch aus. Ihre Frage bohrte sich in meinen Körper und lähmte meinen Verstand. Ich schaute in ihre Augen, und weder aus meinem Wissen noch aus irgendeiner Erfahrung heraus war ich in der Lage, sie zu beantworten.

Zweifellos war dies eine Frage, die nur vom Herzen beantwortet werden konnte. Und mein Herz flüsterte wie aus einem tieferen Wissen heraus: „Eigentlich muß die Frage lauten: Wo können wir Heilung finden?“ Es ist die Frage, die das Leben selbst stellt: „Was ist Vollendung?“ Sie stellt das Niemandsland zwischen Herz und Geist in den Brennpunkt. Wie können wir das, was scheinbar voneinander getrennt ist, zu einer Ganzheit vereinen? Worin besteht das Wesen der Heilung, in der sich alle Dualität auflöst?

Als die Heilung für Robin zum Gegenstand innerer Erforschung

wurde und nicht mehr ausschließlich an ihre vorgefaßte Meinung gebunden war, begann sich ihr Schmerz zu verringern. Je tiefer sie diesen Prozeß erkundete und fragte: „Auf welcher Ebene kann man Heilung finden?“, desto geringere Bedeutung maß sie ihrer ursprünglichen Frage bei, die das Leben dem Tod entgegenstellte. Nachdem Robin ihre Selbsterforschung einige Wochen fortgesetzt hatte, äußerte sie den Wunsch nach einem Heilungskreis. Mehrere bekannte Heiler/innen kamen bei ihr zusammen, um einen Kreis um sie zu bilden und alle Energien in sie hineinzuleiten, die auch immer für ihre Gesundheit zur Verfügung stehen mochten. Ein intensives Auflegen der Hände wurde vollzogen. Ein paar Freunde, die dem Kreis von außen her zusahen, meinten später, daß die Energien förmlich greifbar gewesen seien. Es bestand in diesem Raum kein Zweifel darüber, daß die „heilenden Kräfte vorhanden waren“.

Eine Woche später entdeckte man auf Robins Kopfhaut und an ihrem Rücken dreißig neue Tumore. Sie sagte zu mir: „Die Heilung hat funktioniert. Ich habe in meinem Herzen nie eine größere Offenheit gespürt, und es scheint, als würde sich die Krankheit ihrer Vollendung nähern.“

In der Tat, die Heilung schien „funktioniert“ zu haben. In den Wochen vor ihrem Tod sprach sie davon, ein Gefühl von Ganzheit zu erfahren, wie sie es nie zuvor erlebt hatte.

Ondrea und ich hatten bereits mehrere Jahre lang mit Schwerkranken gearbeitet, ehe wir das Wesen der Heilung zu erforschen begannen. Während eines Großteils dieser Zeit leiteten wir das Sterbe-Projekt der Hanuman Foundation und unterhielten jahrelang einen kostenlosen, vierundzwanzigstündigen Telefonberatungsdienst für all jene, die mit schwerer Krankheit, Trauer oder Tod konfrontiert waren.

Unsere Erfahrungen mit Schwerkranken waren ein wesentlicher Bestandteil unserer eigenen, innersten Heilung. Ermutigt durch Jahre der psychologischen und spirituellen Praxis wie auch durch eine zunehmende Anerkennung meditativen Dienens wurden wir von dieser Arbeit förmlich angezogen. Sie brach unsere Herzen auf. Sie gab uns neue Hoffnung.

Es war eine schmerzvolle Gnade, den Tod von Kindern miterleben, die uns oft an unsere eigenen Kinder erinnerten - oder die

sanfte, pergamentene Hand einer sterbenden Urgroßmutter zu halten, unsere Blicke in diesem großen Moment miteinander verschmelzen zu lassen und teilzuhaben am Hauch ihres letzten Atemzuges, während das Licht sie verließ und entschwand. Oder in einem sommerlichen Garten am Liegestuhl eines jungen Mannes zu sitzen, der vor seinem Tod ein letztes Mal den freien Himmel genießen wollte und im Kreis seiner Kinder und Angehörigen ein letztes Schlückchen Wasser zu sich nahm. Und als dann, wenig später ein kleines Insekt über sein Auge kroch, ohne daß er blinzelte, waren wir tief beglückt, daß er nach Jahren der Schmerzen und Qualen seinen letzten Atemzug so friedlich vollzogen hatte, daß keiner etwas davon gemerkt hatte.

Aber diese außergewöhnlichen gemeinsamen Erfahrungen mit Menschen, die sich an uns gewandt hatten, beschränkten sich nicht etwa auf die Oberflächlichkeit von „Todesvorbereitung Nr. 101“. Jeden einzelnen begleiteten wir bei seiner Selbsterforschung, und jeder einzelne entdeckte seinen eigenen Pfad zum gemeinsamen Ziel. Alle fanden zu einer tieferen Erkenntnis, zu einem tieferen Lebensgefühl. Manche widmeten sich dieser Arbeit der liebevollen, sanften Selbstergründung in einer Weise, als wären sie verirrte Kinder, die im dunklen Wald auf einen Pfad gestoßen sind - tief beglückt darüber, dem Jetzt, dem Leben selbst endlich direkt zu begegnen. Für andere war es ein Kampf, zugleich aber eine große Erlösung von alten Ängsten und Verhaftungen - ein mühsam errungener Durchbruch auf einem Weg in ein neues Leben.

Unsere Arbeit mit Sterbenden hat uns über Jahre hinweg darin bestärkt, für den unmittelbaren Augenblick, in dem sich alles Leben offenbart, völlig offen zu sein, und die optimale Vorbereitung auf den Tod in einer vorbehaltlosen Offenheit für das Leben in all seinen Nuancierungen und Wandlungen zu sehen. Manchen erleichterte diese Offenheit für das Leben zwar nicht den Weg zum Tod, erschloß ihnen aber statt dessen Ebenen der Heilung, die vorher unvorstellbar für sie gewesen waren.

So zeigte es sich, daß eine Vorbereitung auf das Sterben, eine neue Offenheit für das Leben, stets zu einer tieferen Heilung führte. Bei manchen wirkte eine solche Heilung sowohl auf den Körper als auch auf das Herz. Nicht alle, die zum Sterben zu uns kamen, starben tatsächlich. Im Verlauf der Jahre begegneten wir vielen

Menschen, die in einem bestimmten Stadium der Öffnung tatsächlich körperlich zu gesunden schienen. Unsere Anteilnahme an der Freude derjenigen, die mit fortgeschrittenen Tumoren zu uns gekommen waren und nun auf ein ganz neues Leben ohne Krebs hoffen konnten, lenkte unsere Aufmerksamkeit mehr und mehr auf diesen Prozeß, auf dieses Phänomen, welches Heilung genannt wird.

Manche, die zu uns kamen, um ihre geistigen Verhaftungen zu erkunden und sich von ihnen zu lösen, erfuhren dabei auch eine körperliche Heilung. Während sie eine bestimmte Herzenswärme in sich erweckten, begegneten sie ihren Schmerzen mehr und mehr mit Bewußtheit und Mitgefühl - eine optimale Strategie für das Leben wie auch für das Sterben, die schon für sich allein eine tiefgreifende Heilung darstellt.

Als Ondrea und ich die Bedeutung der Heilung zu erforschen begannen, weitete sich der Kontext rasch aus. Wenn Heilung das war, was sie zu sein schien, wenn sie in der Auflösung von Beklemmungen, im Ausbalancieren von Energien und in der Schaffung inneren Friedens bestand, dann war sie zweifellos nicht auf den Körper, ja auf die sichtbare Welt beschränkt. Sie mußte die Möglichkeit umfassen, selbst die tiefsten, unsichtbarsten Wunden zu heilen - all die Qualen, die den Tod als einen Ausweg erscheinen lassen.

Eine Therapeutin, die diese Techniken etwa ein Jahr lang bei ihren Patienten angewandt hatte und sie dann auch täglich selbst auszuüben begann, sagte später: „Ich wurde sogar von Wunden geheilt, von denen ich überhaupt nichts wußte. Ich meine, ich hatte sicher keine lebensgefährliche Krankheit wie zum Beispiel Krebs. Aber ich litt unter der lebensgefährlichen Krankheit der Verzweiflung, der Depression, der Wut, der Trunksucht und der Selbstverachtung. Hübsch, was? Aber als ich mich mit diesen Dingen zu konfrontieren begann, anstatt mich aus ihnen herauszutherapieren und sie immer wieder von neuem zu analysieren, da fing ich an, sie richtig zu erforschen. Was für eine Abwechslung, das alles mal richtig kennenzulernen, anstatt immer nur auf der Oberfläche herumzutanzten! Ich kam mir selbst ein ganzes Stück näher dabei. Ich hörte mit dem Trinken auf. Ich besorgte mir einen jungen Hund, das erste Haustier, welches ich mir überhaupt gegönnt

habe. Mir ist nicht mehr so bange vor dem, was kommt.“

Bei dem Versuch, unsere Arbeit zu definieren, verdeutlichte sich die Schwierigkeit, Heilung auf eine bestimmte Ebene zu beschränken, mehr und mehr. Wenn Heilung tatsächlich die Integration von Körper und Geist in das Herz beinhaltet, dann haben wir uns seit jeher an ihr orientiert. Heilung ist das Wachstum, nach dem wir alle streben. Heilung tritt ein, wenn wir an unsere Grenzen stoßen, das unerforschte Territorium von Geist und Körper betreten und dann mit einem einzigen Schritt ins Unbekannte hinausschreiten, in den Raum, in dem sich alles Wachstum vollzieht. Heilung bedeutet Entdeckung. Sie überschreitet Leben und Tod. Heilung erwächst uns nicht aus den kleinen Gedanken unserer Selbsteinschätzung oder unseres Wissens, sondern aus der unermeßlichen, undefinierbaren Weite des Seins. Wir begegnen ihr in unserem essentiellen Wesen, nicht in unserem fiktiven Selbstbild.

Aus der Rückschau auf die letzten zehn Jahre der Arbeit mit krisenbelasteten Menschen resultiert die Erkenntnis, daß es nicht unsere Absicht sein kann, Menschen am Leben zu erhalten oder ihnen beim Sterben zu helfen. Wir wollen sie jedoch durch unsere Arbeit darin bestärken, alle Aufmerksamkeit auf den Augenblick zu konzentrieren - Heilung im Jetzt zu finden und die Zukunft aus dieser inneren Hingabe heraus ganz natürlich zur Entfaltung kommen zu lassen. Wenn dieser Augenblick vom Schmerz geprägt ist, dann wird das Gewahrsein auf den Schmerz gerichtet. Wenn der Augenblick Trauer bedeutet, dann wird die Trauer zum Brennpunkt. Wenn der Augenblick Krankheit beinhaltet, dann ist die Krankheit jene Lehre, auf die sich das Gewahrsein richtet.

Als wir mit unserer Arbeit begannen, glaubten wir wie die meisten, die zu uns kamen, daß Heilung nur den Körper betreffe. Nachdem wir aber einige hundert Menschen auf ihrem Weg zum Tod begleitet hatten und in vielen Fällen Zeugen des Krankheitsverlaufes gewesen waren, wurde uns klar, daß Heilung auf vielen Ebenen möglich ist.

Es fiel uns auf, daß es denen, die wieder gesund wurden, oft besser ging als vor Ausbruch ihrer Krankheit. Eine Zeitlang glaubte ich, daß diese „Extra-Besserung“ eine Nebenwirkung der Heilung sei. Doch später sah ich ein, daß es sich eher umgekehrt verhielt und die Heilung des Körpers bei vielen eine Nebenwirkung der

neuen Balance zwischen Geist und Herz war. Es war nicht so, daß diese Menschen sich deshalb besser fühlten, weil sie Heilung gefunden hatten, sondern daß sie gesundet waren, weil sie in sich einen Raum größerer Ruhe und tieferen Friedens gefunden hatten. Bei vielen glich die Heilung einem Aufblühen, das von Wurzeln genährt wurde, die tief in die dunkle, feuchte Erde des bislang unerkundeten Geistes hineinreichten. Im Erforschen des Geistes enthüllten sie das Herz. Und es waren viele, die das Licht des Herzens innerlich erblühen ließ.

Obwohl alle ein größeres Wohlbefinden, ein Gefühl stiller Erfüllung zu erfahren schienen, konnte nicht jeder, der sich dem Leben öffnete, auch das Leben im Körper fortsetzen. Jeder fand Heilung im Leben. Manche erlebten, wie ihr Körper wieder zur Ganzheit fand. Andere erlebten die Ganzheit des Todes. Wir begleiteten Menschen, deren Sterben die Vollkommenheit des Seins offenbarte - ihr Herz war so offen, ihr Geist so völlig befreit, daß es offenkundig war, wie gesund sie in den Wochen und Monaten ihres Sterbens geworden waren. Wie sehr waren sie doch geheilt! Sie erfuhren im Augenblick ihres Todes eine größere Heilung, eine größere Ganzheit als jemals zuvor in ihrem Leben. Sie fanden ihre Heilung im Tod, ihre Geschäfte waren bereinigt und ihre Zukunft stand weit offen.

In den neun Jahren, die nun seit Robins Frage und den Anfängen unserer Suche nach dem Wesen der Heilung vergangen sind, haben wir eine große Anzahl von Büchern mit Hunderten von verschiedenen Heilmethoden gesammelt, die sowohl den medizinischen Traditionen des Westens als auch den Heilpraktiken des Ostens entstammen: Bücher über die Gerson-Diät, die Weizen-Therapie, die Fiebermethode, die Makrobiotik, die Akupunktur, die Moxa-Medizin, über Ernährungs- und Bewegungstherapien, die Autosuggestion, die Bach-Blüten-Therapie, die Farbentherapie, die Harntherapie, die Bestrahlungstherapie, die Chemotherapie, über verschiedene Formen des Gebets und eine Unzahl von weniger bekannten experimentellen Therapieformen. All diese Bücher wurden uns von sterbenden Patienten überlassen.

Im Verlauf der Jahre stellte sich klar heraus, daß es keine einzige Methode gab, die bei allen gleichermaßen wirkte. Es schien keine Methode zu geben, die sich in entscheidendem Maße günstiger auf

den Körper auswirkte als irgendeine andere. Es mag auch erwähnt sein, daß sich auf einem anderen Regal Dutzende von Büchern über spirituelle Disziplinen und die aus ihnen hervorgehenden heilbringenden Kräfte angesammelt haben - über den Buddhismus, das Christentum, den Sufismus, den Hinduismus und über Selbsterforschungs-Techniken des Judentums. Wir erhielten sie von Patienten, die in ihnen „den besten Weg“ gefunden zu haben glaubten, deren Einsichten aber keineswegs bedeutsamer erschienen als die aller anderen. Die Parallele zwischen einer körperlichen und einer spirituellen Heilung war nicht zu übersehen.

Es schien keine körperliche Heilmethode zu geben, die bei allen Erfolg hatte, keine einzige Technik, die von all jenen gemeinsam vertreten wurde, die augenscheinlich geheilt wurden. Doch auf der anderen Seite begegneten wir hier und da auch einigen strahlenden Wesen, die sich in der Erforschung des Mysteriums und in der Loslösung von der scheinbaren Solidität der isolierten Persönlichkeit geübt hatten und mit einer universalen Essenz in sich selbst verschmolzen waren. Ohne daß diese Menschen in jedem Fall das Bedürfnis oder die Fähigkeit dazu hatten, ihre Erfahrungen zu definieren oder zu beschreiben, öffneten sie sich von ganzem Herzen für etwas, das jenseits der alten Pfade ihres Daseins lag. Zweifellos ging das, was den Eintritt der Heilung ermöglichte, über irgendeine Heilmethode hinaus. Irgendetwas tief im Herzen begegnete der Krankheit in einer Weise, die alles Ungleichgewicht durch eine neue Harmonie ersetzte.

Manche meinen, daß die von uns angewandten Techniken zu einer sogenannten „spirituellen Heilung“ führen. Ich fühle mich bei diesem Begriff jedoch nicht ganz wohl, denn er verleitet zu dem Glauben, als könne der spirituelle Geist verwundet werden - was nicht der Fall ist. Er ist das Unverwundete und Unverwundbare, die Grenzenlosigkeit des Seins - die Unsterblichkeit. Was von uns angeboten wird, ist somit keine spirituelle Heilung, sondern eher eine Heilung, die in den spirituellen Geist hineinführt. Auch die Redewendung „das Herz öffnen“ kann leicht in die Irre führen, weil sie impliziert, daß das Herz manchmal verschlossen sei - während es in Wirklichkeit ebenso wie die Sonne immer erstrahlt und nur gelegentlich von vorüberziehenden Erscheinungen verdunkelt wird. Wir öffnen genaugenommen nicht das Herz,

sondern machen den Weg zum Herzen frei. Wir erkennen, daß Hindernisse auf diesem Weg auch Hindernisse für die Heilung sind. So lassen wir auf unserem Pfad alles los, was den Weg blockiert. Heilen bedeutet nicht, die Sonne zum Schein zu zwingen, sondern sich von persönlichem Separatismus, von Selbsteinschätzungen, vom Widerstand gegen Veränderungen, vom Zorn, von der Angst und von Verwirrungen zu lösen - denn dies alles bildet den undurchsichtigen Panzer, der das Herz umschließt. Der Heilungsprozeß beginnt, wenn sich die dichten Wolken unserer Achtlosigkeit und Unfreundlichkeit auflösen. Er öffnet den Weg, auf dem sich in unserem Innern das Ewig-Heile enthüllt.

Ondrea und ich stellten nach einigen Jahren der Arbeit mit schwerkranken Patienten zuweilen fest, daß uns das Wort „Heilung“ einen Schauer über den Rücken laufen ließ. Wir sahen viele, die im Namen der Heilung großes Leid erdulden mußten. Was man Heilung nannte, mochte in bestimmter Hinsicht sogar eine Beschleunigung des Todes darstellen. Viele schienen in der Schlacht um ihre „Heilung“ intensive Gefühle der Selbstbewertung zu manifestieren. In manchen Fällen bekundete sich diese geringe Selbstachtung als Abscheu, in anderen als Schuld- oder Schamgefühl, und in wieder anderen als tiefste Angst. Diese Zustände schienen viele zu entkräften, und es hatte den Anschein, als würden sie im Namen der Heilung krankheitsfördernde Eigenschaften entwickeln. Angst und Schrecken strahlten in die Krankheit aus. Anspannung und Verwirrung schienen den „Geist der Krankheit“ zu nähren, indem sie das „Herz der Heilung“ verdunkelten.

Ursprünglich hatten jene wenigen Patienten unser Interesse auf die Heilung gelenkt, die mit Krebs im vierten Stadium oder fortgeschrittenen degenerativen Herzkrankheiten zu uns gekommen waren und nicht daran starben. Wir erlebten, daß Krankheiten aus Körpern verbannt wurden, für die es zuvor keine Rettung mehr zu geben schien. Den Ärzten blieb nichts anderes, als diese Patienten für „kuriert“ zu erklären, wenngleich sie über die eigentliche Ursache der Heilung nur verwundert ihre Köpfe schütteln konnten.

Es gibt sogar ein Forschungsprogramm, das sich mit außerge-

wöhnlichen Remissionen und Heilungen langwieriger Leiden beschäftigt. Doch mir geht es weder darum, die „Besonderheit“ von Patienten hervorzuheben, die ihre physische Gesundheit wiedererlangten, noch will ich überhaupt die Besonderheit rein körperlicher Heilungen akzentuieren. Meinem Gefühl nach kommt hier eher etwas ganz Gegenteiliges zur Wirkung. Gerade das, was allen gemeinsam ist, was für alle wirklich universal ist, sehe ich als die eigentliche Grundlage unserer Heilung an. Viele Heilungen scheinen ein wirklich allgegenwärtiges Kriterium zu bedingen - nämlich das Gewahrsein selbst, das auf einen erkrankten Bereich konzentriert wird. Wir beobachteten, daß sich in Menschen, die von einem scheinbar unerträglichen physischen oder mentalen Zustand kuriert wurden, etwas ganz Einfaches, etwas Essentielles abspielte. Uns war es nicht darum zu tun, physische Heilung zu etwas Unerreichbarem, zu einem Luxus für die Elite zu machen und eine Autokratie der Kranken zu schaffen. Statt dessen tauchten wir in das Wunder der intensiven Erforschung der Hindernisse ein, die eine Heilung blockieren. Es ging uns um eine Befreiung von altgewohnten Posen und Versteckspielen, um ein wachsendes Vertrauen in das Mysterium, um eine zunehmende Konzentration von Mitgefühl und Bewußtheit auf den Bereich körperlichen oder seelischen Unbehagens. Ebenso wie man das zerstreute Licht der Sonne durch ein Vergrößerungsglas zu einem hellen Brennpunkt bündeln kann, wird das Licht heilenden Gewahrseins auf einen Bezirk konzentriert, der vorher im Dunkeln lag.

Hier aber besteht eigentlich ein Paradoxon. Obgleich die Kraft des Gewahrseins zur Heilung und Vertiefung nichts Besonderes, sondern ein allgemeines Geschenk für alle ist - wenn sie auf den Geist zu wirken beginnt, dann enthüllt sie unsere Einzigartigkeit. Sie enthüllt die besondere Konstellation von Eigenschaften, die uns befähigen, unseren eigenen Durchbruch, unseren eigenen Pfad, unseren eigenen Genius zur Heilung zu entdecken.

Während wir zu der Einsicht kamen, daß sich Heilung auf vielen Ebenen vollziehen kann, wurde auch deutlich, daß diejenigen, die nicht körperlich gesunden konnten, in spiritueller oder psychologischer Hinsicht keinesfalls unvollkommen waren. Wir beobachteten, daß die über lange Zeit gepeinigten Seelen vieler Sterbender im Herzen tiefen Friedens Heilung fanden. Und so empfanden wir

großes Unbehagen, wenn manche Ärzte die körperlich Geheilten als „Superstars“ oder „außergewöhnliche Patienten“ bezeichnen. Sollten all jene, deren Krankheit ihren Höhepunkt im Tod erreichte, Durchschnittstypen, Menschen zweiter Klasse sein? Das konfuse Elitedenken, wonach diejenigen, die ihren Körper kurieren, irgendwie „besser“ seien als jene, bei denen das nicht der Fall ist, kann sich auf dem Totenbett, wenn die letzte Krankheit unausweichlich vor uns steht und uns aus dem Körper verdrängen will, in ein quälendes Gefühl der Niederlage verwandeln. Der Tod ist keine Niederlage, sondern vielmehr ein Ereignis in einem unaufhaltsamen Prozeß, das man auf dem Pfad der Heilung überschreitet, um weiter zu lernen und zu wachsen.

Manche Menschen ließen sich fast mühelos durch ihre Heilung führen, während andere stolperten, immer wieder zu Fall kamen und ihrer eigenen, latenten Vollkommenheit mißtrauten. Nie waren sie völlig bereit, sich die Frage zu stellen: „Auf welcher Ebene kann ich Heilung finden?“ Wir waren Zeugen tiefgreifender, spiritueller Heilungen bei denen, die am Leben blieben, erlebten aber auch wunderbare Heilungen bei denen, die starben. Einige von denen, die ihr natürliches Gleichgewicht wiederfanden, wurden von ihrer Krankheit befreit, während sich andere weiter auf den Tod zubewegten. Manche schienen in einer Weise zur Heilung des Geistes gefunden zu haben, die alle Menschen in ihrer Umgebung mit Frieden erfüllte, obgleich ihr Körper immer weiter verfiel. Offensichtlich war Heilung nicht das, was wir uns einmal darunter vorgestellt hatten. Offensichtlich war Heilung nicht auf den Körper beschränkt.

Die Frage „Wo mögen wir unsere Heilung finden?“ weitete sich aus. Es ging um die Heilung unseres ganzen Lebens. Um die Heilung, um derentwillen jeder von uns Geburt angenommen hat.

Viele von denen, die sich sowohl in physischer und psychologischer als auch in spiritueller Hinsicht einer Heilung näherten, schienen eine bestimmte gemeinsame Eigenschaft zu haben. Sie zeigten eine gewisse Bereitwilligkeit, eine Art von Aufgeschlossenheit für die Umstände, mit denen sie konfrontiert waren, ein bestimmtes Einverständnis. Das war nicht immer auf den ersten Blick zu erkennen, denn unterschiedliche Temperamente bekundeten diese Eigenschaft auf ganz unterschiedliche Weise. Es

war keine bestimmte Angewohnheit, kein bestimmter Tonfall, kein bestimmter Sprachgebrauch. Aber jeder Einzelne schien einen Prozeß zu durchlaufen, der ihn lehrte, loszulassen und mit jedem Augenblick, mit jedem Atemzug zu tieferer Lebenserfüllung zu gelangen.

Andererseits stellten wir fest, daß viele, die nicht wieder gesund wurden, ihrer Krankheit widerwillig gegenüberstanden und beispielsweise sagten: „Davon lasse ich mich doch nicht unterkriegen!“ Sie richteten sich *gegen* ihre Krankheit oder ihre Tumore, um sie zurückzuschlagen - mit Selbst-Geißelung, mit Selbstverneinung, im „Kampf mit mir selbst“, im „Kampf gegen den Schmerz“. Andere jedoch lebten *mit* ihrer Krankheit statt *gegen* sie, nahmen einen innigen Kontakt zu ihr auf, erforschten sie und verzichteten auf alle Selbstpeinigung, indem sie ihr freundlich und mitfühlend begegneten - „gemeinsam mit mir selbst“, „gemeinsam mit meinem Schmerz, mit meiner Krankheit.“ Die gegen sich selbst ankämpften, die uneins mit sich waren und ihre Krankheit „kleinzukriegen“ versuchten, waren auch jene, deren Leidensperioden am schmerzhaftesten waren und deren Heilung am schleppendsten fortschritt - sofern eine Heilung überhaupt zu verzeichnen war. Diejenigen aber, die ihrer Krankheit in ihrem Herzen begegneten statt in ihrem Verstand, schienen völlig andere Erfahrungen zu machen. Zwar konnten nicht alle, die ihre Krankheit annahmen, im Körper überleben. Doch konnten wir bei ihnen eine Heilung beobachten, die über unsere früheren Definitionen oder Einsichten hinausging. Unbereinigte Geschäfte lösten sich in der liebevollen Güte auf, mit der diese Menschen dem Schmerz in ihrem Körper und der Verwirrung in ihrem Verstand begegneten. Der Schmerz schien zeitweilig einfach dahinzufließen. Uralte Widerstände und Ressentiments schienen in einer tieferen Harmonie aufzugehen. Vertrauen erhielt den Vorrang.

Diese Patienten erkannten, daß Krankheit keine Niederlage und Schmerz keine Bestrafung ist. Während sie ihren Schmerz und ihr Leiden in heilender Bewußtheit erforschten und den Zwiespalt, den Argwohn und die Resignation erkundeten, die das Leben nur allzu leicht als „nicht lebenswert“ erscheinen lassen, schienen sie sich neu zu orientieren. Sie waren nun bereit, jede Auswirkung ihrer Krankheit als Lehre aufzufassen und zu erkennen, daß ihnen

dieser Grenzbereich der Lebensanforderung geboten wurde, um erkundet und mitempfunden zu werden. Dies waren die Menschen, die ihren Schmerz und ihre Angst anerkannten und ihren aus Furcht und Widerwillen entstandenen Prägungen mit neuer Offenheit gegenübertraten - manchmal auch in einer ganz neuen Ehrfurcht vor dem Leben.

Wir betreuten einen Mann, der durch seinen Krebs unter starken Schmerzen litt und eine besonders schwere Zeit durchlebte. Eines Tages sagte er zu uns: „Wenn ich dem Schmerz voller Ruhe standhalten konnte, wurde er richtig transparent.“ Er sah die andere Seite des Schmerzes. Er erkannte, daß der Schmerz keine Bestrafung war. Er hatte immer geglaubt, daß all der Schmerz in seinem Körper den früheren Irrtümern seines Lebens zuzuschreiben sei. Er sagte: „Aber jetzt ist mir klar, daß das einfach nur die alte perverse Kehrseite der lange versteckten Schuldgefühle war, die ich auf den Körper projiziert habe.“ Von Kindesbeinen an hatte er Bestrafung mit Schmerz gleichgesetzt. Als er krank wurde, hielt er deshalb seine Schmerzen für eine Bestrafung. „Ich hatte das Gefühl, völlig versagt zu haben. Ich meinte fast, daß ich es so verdient hätte.“ Kein Wunder, daß es so schwer für ihn war, Heilung zu finden! Als er den Kampf gegen seine Krankheit einstellte und es sich gestattete, Zugang zu ihr zu finden, ja ihr manchmal vielleicht sogar zu vergeben, wurde sein Körper stärker und stärker. „Mein Schmerz belastet mich nicht mehr so stark. Es ist wirklich ein Wunder, daß ich nach all den Jahren Freundschaft mit mir selbst geschlossen habe. Meine Lebensfreude ist jetzt größer als jemals zuvor. Und ich glaube daran, daß ich leben werde.“

Inzwischen sind seit seiner Remission zwei Jahre vergangen, und er bekennt, daß ihm der Krebs seine Angst vor Augen geführt und ihn mit allem in Berührung gebracht habe, „was ich in mir selbst verloren hatte“. Er lehrte ihn, sich selbst zu finden. „Mit dem Krebs fing für mich eine Heilung an, die nie aufhören wird.“

Viele Patienten in Krankenhäusern haben uns erzählt, daß ihre Erschöpfung und ihre Krankheit sie äußerst sensibel für ihre Umgebung gemacht habe - jedes Geräusch, jeder Geruch, jedes Wort sei durch ihre zarten und empfindlichen äußeren Schalen gedungen. Die Krankheit hatte sie verwundbar und achtsam

gemacht. Viele sagten, sie hätten bei allen Leuten, die während des Tages in ihr Zimmer gekommen waren - Hospizmitarbeiter, Ärzte, Schwestern, Verwandte oder Freunde - deutlich gespürt, ob sie ihnen Kraft gegeben oder Kraft genommen hatten. Bei manchen fühlte sich der Patient nach dem Besuch wohler, zuversichtlicher und gefestigter. Bei anderen fühlte er sich anschließend körperlich unausgeglichen, angespannt und schonungsbedürftig, und war verwirrt darüber, „wie das nun eigentlich gemeint war“. Diese Erfahrungen zeigen, daß diese Patienten vermutlich spüren konnten, ob man ihrem Schmerz mit Angst oder aber mit Liebe begegnet war.

Eine Krankenhauspatientin, die unter beträchtlichen Schmerzen litt, erzählte uns, daß es ihrem Gefühl nach zwei Arten von Leuten gebe, die in ihr Zimmer kämen. Sie würde es bemerken, daß sich Leute von der einen Art nur widerstrebend an ihr Bett setzten, „auf ihrem Hinterteil hin und herrutschen“ würden und kaum einen Moment stillsitzen könnten. „Sie lockern mir das Haar, tragen mir Lippenstift auf oder blättern meine Zeitschriften durch. Sie gehen zum Fenster, öffnen es, wenn es geschlossen war, und schließen es, wenn es offenstand. Aber sie können es nicht lange bei meinem Schmerz aushalten.“ Sie sagte, sie hätten in ihrem Herzen keinen Platz für ihren Schmerz, denn sie hätten dort auch keinen Platz für ihren eigenen. „Aber da waren auch die anderen“, sagte sie, „die einfach hereinkommen und sich zu mir setzen konnten. Und wenn ich an diesem Tag sehr starke Schmerzen hatte oder so zappelig war, daß ich es noch nicht mal ertragen konnte, berührt zu werden, dann saßen sie einfach still neben mir. Sie *mußten* mir nicht unbedingt irgendetwas geben oder selbst irgendetwas bekommen. Sie mußten mich nicht von meinen Schmerzen befreien, doch sie gaben mir auch nicht das Gefühl, daß ich mich anders verhalten müsse, wenn ich Schmerzen hatte. Sie waren offen für meinen Schmerz, weil sie auch offen für ihren eigenen waren.“

Was diese Frau von den Menschen zu spüren bekam, die es nur schwer bei ihr aushielten, war Mitleid. Mitleid entsteht, wenn wir Angst vor Schmerzen haben. Es veranlaßt uns, die Wirklichkeit des Augenblicks verändern zu wollen: „Ich will, daß du keine Schmerzen mehr hast, weil ich auch keine Schmerzen haben will.“ Mitleid

kann eine sehr selbstorientierte Emotion sein, die sehr bedrückend und unangenehm ist. Mitleid vermittelt ein Gefühl der Notlage. Wenn es sich auf den eigenen Schmerz richtet, erzeugt es aufgrund seiner „Ich-und-die-anderen“-Mentalität ein Gefühl der Isolation - einen der widersinnigen Kriege zwischen Verstand und Körper, die eine Krankheit zuspitzen können. Aber wenn wir jenem Schmerz Raum geben, wenn wir ihm mit Liebe und Barmherzigkeit begegnen statt mit Angst oder Haß, dann ist dies Mitgefühl. Wenn ich meinen eigenen Schmerz oder den eines anderen in einer ruhigen Erforschung des Augenblicks akzeptieren und jedes Gefühl von Bedrängnis oder Sorge vorbehaltlos beobachten kann, dann scheint die Verzweiflung, die uns bei einer problematischen Heilung oft überkommt, ihren Einfluß zu verlieren. Vielleicht erweist sich sogar die Angst nur als eine Seifenblase, die wie eine Wolke an uns vorüberschwebt - die Verzweiflung zerrinnt, Barmherzigkeit und heilende Bewußtheit breiten sich aus.

Wenn wir unserer gewohnten Konditionierung zur Überwindung des Schmerzes folgen, werden wir uns nur allzu leicht überwältigt fühlen, wenn die Dinge nicht nach unseren Wünschen laufen. Vielleicht haben wir sogar das Bedürfnis, den Schmerz eines anderen zu „bezwingen“. Es wird uns schwerfallen, mit einer Person einfach dort in Verbindung zu treten, wo sie gerade steht. Wir werden nicht fähig sein, sie mit unserer Liebe zu berühren, denn wenn wir irgendetwas von ihr wollen, und sei es nur, daß sie frei von Schmerzen ist, dann wird diese Person eher zu einem Objekt unseres Verstandes als zum Subjekt unseres Herzens. Wenn wir uns unserem eigenen Schmerz öffnen und unsere tief eingepprägten Widerstände und Aversionen erforschen können, dann erschließt sich uns die Möglichkeit, dem Schmerz des anderen voller Mitgefühl zu begegnen und ihm wie auch uns selbst mit klarerem Blick und tieferer Güte gegenüberzutreten. Wir erkennen bei diesen Gelegenheiten, daß die Arbeit an uns selbst eindeutig für alle fühlenden Wesen von Nutzen ist. Jeder, der sich um die Öffnung seines Herzens bemüht, kommuniziert mit den Herzen aller Menschen. Wenn wir einem Problem keine Nahrung mehr geben, unterstützen wir damit seine Lösung. Wir entdecken jeden Tag aufs neue, daß die Heilung, die wir uns selbst erschließen, eine Heilung für alle ist.