

# Mantras, die heilen können

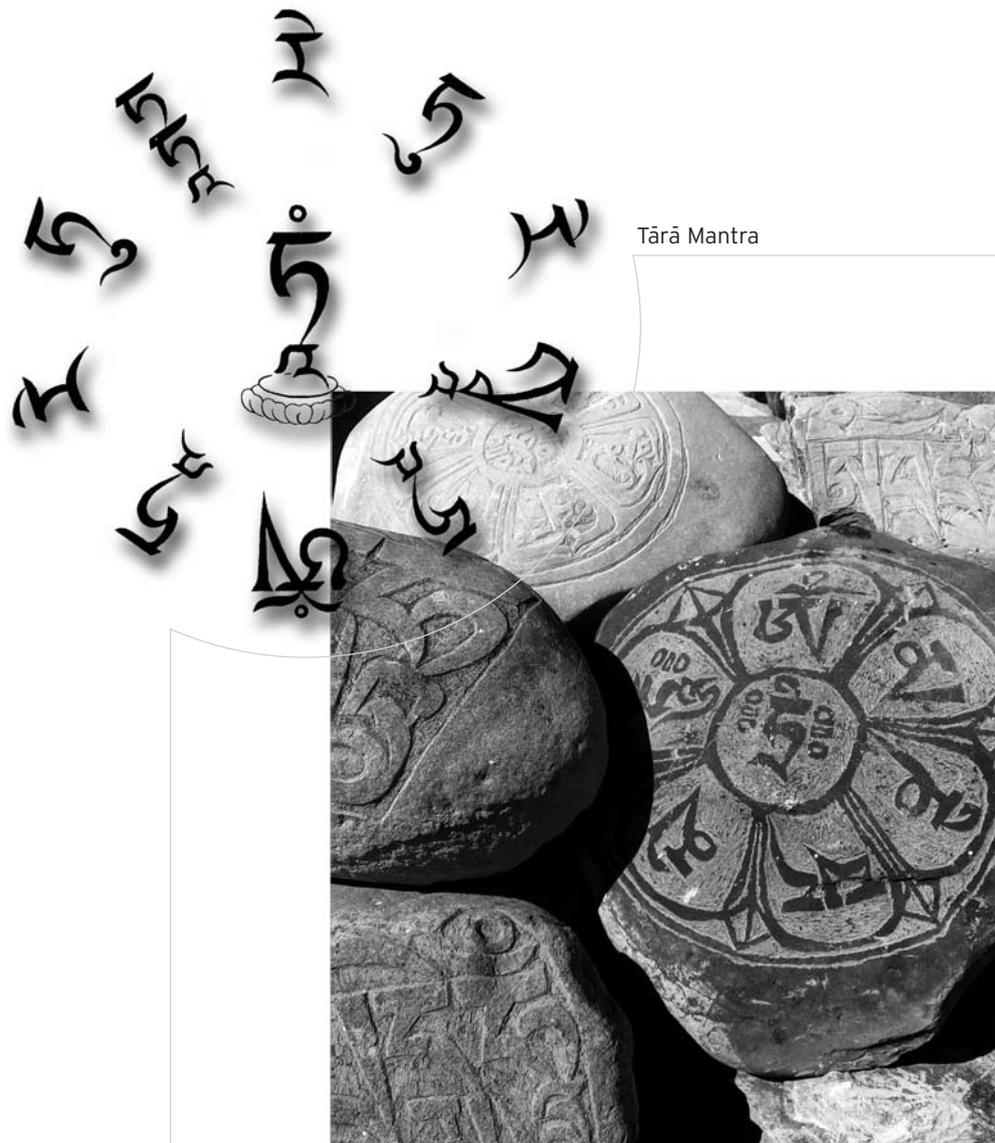
Mantras sind das wichtigste Werkzeug des tantrischen Heilers – neben Ritualen, Visualisationen und Mudras. Dr. Egbert Asshauer, Internist und Kenner der tibetischen Medizin, hat zur Bedeutung der Mantras für das Heilen jetzt ein Buch herausgegeben. Im Folgenden stellt er die Bedeutung des Heilens mit Mantras vor.

## von Egbert Asshauer

Im tibetischen Buddhismus ist die Praxis, Mantras zu rezitieren, verbreitet. Die Mantra-Rezitation ist Teil der tantrischen Praxis. Sie steht in Verbindung mit bestimmten Gottheiten wie Avalokiteśvara, Vajrasattva oder Tārā, und die Erlaubnis für die Praxis wird in einer Initiation erteilt.

Darüber hinaus gibt es Heilende Mantras, die jeder einsetzen kann, ob zur eigenen Heilung oder zu der anderer, ob gläubig oder nichtgläubig, ob Buddhist oder Atheist. Diese Mantras wirken unabhängig von der spirituellen Einstellung des Heilers und des zu Heilenden allein aufgrund ihrer Klangenergie, ihrer Vibration. Davon hörte ich trotz langjähriger Beschäftigung mit der tibetischen Medizin erst 2007.

Dr. Nida Chenagsang, ein Ngakpa-Arzt aus Amdo, dem ich die Übertragung von 70 solcher Mantren verdanke, hat diesen Schatz aus der Mantrasammlung von Mipham Rinpoche in Tibet übertragen bekommen. Er lehrt die Technik des Mantraheilens nun auch im Westen im Rahmen der von ihm gegründeten *International Academy for Traditional Tibetan Medicine (ATTM)* in Rom.



Tārā Mantra

Mantras werden nicht nur im Rahmen der tantrischen Praxis rezitiert, sondern auch zur Heilung von Krankheiten eingesetzt.

1971 geboren, studierte er vier Jahre lang in Lhasa traditionelle tibetische Medizin, machte dort und anderswo in Tibet für knapp zwei Jahre sein Praktikum und ging 1998 in den Westen. Für ihn gehört das Mantraheilen wie die Moxabustion, die Akupunktur, die tibetische Kum Nye Massage und andere sogenannte äußere Techniken zu den Standardverfahren der Therapie in der tibetischen Medizin.

Nun wäre das nicht ungewöhnlich, wenn Dr. Nida sich auf Mantras von Gottheiten wie den Medizinbuddha

beziehen würde, die im Alltag der tibetischen Ärzte ihren Platz hatten. Ärzte und Angehörige standen früher um den Patienten herum, wenn er beispielsweise eine Moxabustion bekam, und sprachen laut das Mantra des Medizinbuddha. Das Mantra und der damit verbundene Segen der Gottheit sollte die Wirkung der Behandlung verstärken. Das eigentliche Heilen mit Mantras war und ist jedoch ein Privileg der Lamas.

Dr. Nida bezieht sich aber speziell auf nicht-religiöse Mantras. Im Standardtext der tibetischen Ärzte, den



Sigrun Ashauer

„Vier Tantras“ (tib. Gyüshi), gibt es allgemeine Hinweise auf die Verwendung von Mantras. Diese finden sich in drei Kapiteln im dritten Tantra über Krankheiten durch Geister und Dämonen, ohne dass die Mantras spezifiziert werden. Terry Clifford, eine englische Psychiaterin, hat diese Kapitel aus dem Tibetischen ins Englische übersetzt. Es fehlen jedoch das „Dritte Tantra der mündlichen Unterweisung“ sowie das vierte Tantra; sie sind noch nicht in eine westliche Sprache übersetzt worden. (*Tibetische Heilkunst, Ullstein 1990*)

Aus dem Inhaltsverzeichnis der beiden Tantras, wie sie in der neuesten Ausgabe der „Grundlagen der tibetischen Medizin“ des renommierten Tibetan Medical and Astro Institute (Men-Tsee-Khang) in Dharamsala aufgeführt sind, lässt sich nicht entnehmen, dass Mantras außer bei der Behandlung von Krankheiten, die durch Geister und Dämonen verursacht worden sind, routinemäßig angewendet werden oder wurden.

### Die Ursprünge des Mantra-Heilens

Dr. Nida erwähnt Bön-Wurzeln des Mantraheilens. Er führt den Ursprung der tibetischen Medizin sogar bis in die Steinzeit zurück. Und auch die Autoren der erwähnten „Grundlagen der Medizin“ sprechen von einer Existenz der traditionellen Medizin seit Beginn der Zivilisation. Ja, selbst der Dalai Lama sprach 1998 in Washington in einem Vortrag davon, dass die tibetische Zivilisation schon seit acht- oder zehntausend Jahren existiere. Tibeter sind großzügig, wenn es um Zahlen geht. Leider werden ihre Angaben oft kritiklos und ohne Überprüfung im Westen übernommen.

Ich war zuletzt 1992 in Lhasa, als auch Dr. Nida dort studierte, und erfuhr vom damaligen tibetischen Vizedirektor des Traditional Tibetan Hospital der sogenannten Autonomen Region Tibet, dass nur noch einige ältere Mönchsärzte religiöse Rituale wie Gebete und das Sprechen von Mantras vornehmen, wenn dies vom Patienten ausdrücklich gewünscht werde. Das seien aber Ausnahmen. Mantraheilen kann also nicht zum Lehrstoff am College in Lhasa gehört haben. Das würde in keiner Weise den Versuch schmälern, eine im Exil völlig in Vergessenheit geratene Technik wiederzubeleben.

So erkundigte ich mich im Men-Tsee-Khang in Dharamsala, was man in dieser Hochburg der traditionellen

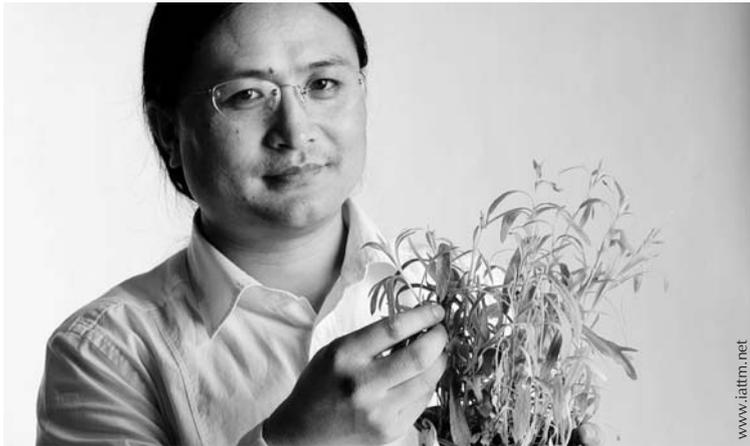
Medizin-Orthodoxie vom Mantraheilen wisse. Dr. Dachoe, eine erfahrene Ärztin, kannte das Mantraheilen von Lamas, hatte aber noch nie etwas davon gehört, dass jeder Laie mit Mantras in der von Dr. Nida beschriebenen Form heilen könne. In den Vier Tantras stehe nur etwas über die heilende Wirkung verschiedener Gottheiten-Mantras. Vielleicht gebe es in Osttibet noch Überlieferungen über das Heilen mit Mantras, die im Exil verloren gegangen seien, wobei es sich aber ihrer Meinung nach nur um tantrische Mantras handeln könne.

Ngari Rinpoche, der Bruder des Dalai Lama, meinte auf meine Frage hin brüsk, das alles sei reiner Bön, Schamanismus, der aus der Mongolei komme – wo das Schamanentum, wie ich aus eigener Erfahrung weiß, noch immer sehr lebendig ist.

### Mantras für alle medizinischen Zwecke

Die 70 Mantras, die Dr. Nida auf seine Schüler überträgt, sind für verschiedene Zwecke vorgesehen: Störungen der drei Säfte, der Organe, Schmerzen verschiedener Art, Fieberzustände und Entzündungen, Allergien, mentale und neurologische Probleme, hohen Blutdruck, Blutungen und Menstruationsstörungen, Störungen der Sinnesorgane, Schlaflosigkeit und eine Reihe von Symptomen verschiedenster Krankheiten.

Es gibt zusätzlich Mantras für spezifische Störungen wie Epilepsie, Virusinfektionen, Haut- und Gelenkprobleme, sowie ein besonderes, vierteiliges Mantra, bei dem die sogenannten Vier Aktivitäten (Befrieden, Vermehren, Kontrollieren und zornvolle Aktivitäten) zur Heilung eingesetzt werden. Dieses Mantra kann für alle Arten von Störungen, einschließlich chronischer Krankheiten und starker Schmerzen, polypragmatisch gegeben werden, man soll es nachts bis zum Sonnenaufgang bis zu 10.000 mal sprechen. Das Basismantra „für ein-



Der tibetische Arzt Dr. Nida Chenagtsang hat heilende Mantras von Mipham Rinpoche übertragen bekommen und lehrt an der International Academy for Traditional Tibetan Medicine (IATTM) in Rom.

hundert Krankheiten“, das man zur Energieauffüllung sprechen kann, ehe man spezifische Mantras benutzt, soll 50.000 mal rezitiert werden.

Einige Mantras haben befriedende und ausgleichende Wirkung – sie haben am Ende „SOHA“ oder sanskrit „SVAHA“. Kraftvoller sind Mantras, die mit den Silben „PHAT“ oder „PHET“ enden, es gibt auch zornvolle, die nie mit einem „OM“ beginnen oder mit „HUNG“ enden.

Benutzt man die Mantras für sich selbst, genügt es, das Mantra 108mal zu rezitieren. In wenigen Fällen muss man das Mantra tausendmal wiederholen, in einem Falle dreitausendmal. Benutzt man es für andere Personen, ist das Verfahren wie folgt: Man bläst seinen Atem über ein Glas Wasser, aus dem der Kranke dann trinkt. Oder man pustet direkt auf die betroffene Körperstelle. In anderen Fällen haucht der Heiler seinen Atem über Öl oder Butter und massiert das Fett dann in die erkrankten Körpergegenden ein. Auch Edel- und Halbedelsteine finden

in Zusammenhang mit Mantraheilen Verwendung. Jeder kann ein Mantra für sich allein anwenden, in Verbindung mit einer bestimmten Diät, einer Veränderung seiner Lebensweise oder mit einer sogenannten inneren Therapie, das heißt der Einnahme von tibetischen Kräuterpillen.

Das einzige Erfordernis von Seiten des Heilungsuchenden ist, an die Kraft des Mantras zu glauben. Der Heiler muss eine Übertragung von einer autorisierten Person bekommen haben, die selbst in einer Übertragungslinie steht. Das Mantra oder die Mantras werden vorgelesen und nachgesprochen. Das stellt, so heißt es, eine energetische Verbindung zwischen Lehrer und Schüler her. Jemand, der diese Übertragung nicht bekommen hat, kann die positiven Wirkungen des Mantras nicht erzeugen, auch wenn er das Mantra viele Male rezitiert. Ein Mantra ohne Übertragung zu benutzen, hat laut Dr. Nida entweder gar keine oder kann sogar eine negative Wirkung.

Man kann versuchen, mit einem Mantra zu heilen, wenn andere Therapiemöglichkeiten ausgeschöpft sind. Ein tibetischer Lama greift in der Regel auch erst dann zur Geistheilung, wenn die medizinischen Möglichkeiten allesamt nicht angeschlagen haben. So würde sich möglicherweise ein Tantriker in Kham oder Amdo verhalten.

Aber die Art der Mantraheilung, die Dr. Nida im Westen lehrt, ist gerade für medizinische Laien gedacht, die heilen wollen, zum Beispiel Physiotherapeuten, Reiki-Heiler oder Qi Gong-Therapeuten. In der Mehrzahl sind es Frauen, die spirituell interessiert sind.

Wie Mantras wirken, worauf und wodurch, so Dr. Nida, wisse er auch nicht. Wichtig sei nur, dass sie helfen. Diese Mantras, die vielleicht wirklich mehr mit dem Bön-Schamanismus als mit tibetischer Medizin zu tun haben, haben keine religiöse Bedeutung. Sie sind reine Vibrationsenergie.

Können sie den Geist schützen, vor Leid bewahren, von Leid befreien? Warum nicht, sage ich, sofern der Heiler die beste Motivation in sich erweckt hat, nämlich Liebe und Mitgefühl, und sein Mantra nicht nur für die Umdrehung einer Mala gesprochen hat, sondern wenn der Klang eins geworden ist mit seinem Körper. Das ist jedoch etwas anderes, als Mantraheilen an ein paar Wochenenden zu erlernen, so wie man im Westen heute viele Techniken von der Akupunktur bis hin zum Geistheilen lernt: Einige Übende bringen es in vielen Jahren zur Meisterschaft, manche lernen es nie, und viele werden sich damit nur ihr Geld verdienen. ▀

### Weitere Informationen



- Egbert Asshauer, Meditation und Heilkunst im tibetischen Buddhismus. Der tantrische Weg zu Gesundheit und Ganzheit. Aquamarin Verlag 2009
- Egbert Asshauer, Tantrisches Heilen und tibetische Medizin. Aquamarin Verlag 2005
- Website der International Academy for Traditional Tibetan Medicine von Dr. Nida: [www.iattm.net](http://www.iattm.net)

Dr. Egbert Asshauer war 40 Jahre Arzt, seit 1984 steht in Kontakt mit tibetischen Ärzten und war einer der ersten Ärzte in Europa, die sich mit der Heilkunde Tibets beschäftigt haben. Heute arbeitet er als Schriftsteller und hat verschiedene Bücher zur tibetischen Medizin und Kultur veröffentlicht.