

Jeffrey Hopkins

rekonstruiert seinen Geist



Interview mit Jeffrey Hopkins von Robina Courtin

Im Jahre 1991 erkrankte Jeffrey Hopkins, buddhistischer Gelehrter, Tibetisch-Übersetzer, Autor und Professor für Tibetische Studien an der University of Virginia an der entkräftenden und manchmal tödlich verlaufenden Lyme-Krankheit. 1993 sprach er in Kathmandu in Nepal mit Robina Courtin darüber, wie nah er dem Tod gewesen war und welche subtilen Geisteszustände er erfahren hatte.

F.: Wann erkrankten Sie, Jeffrey?

A.: Meine Krankheit wurde am 17. Mai 1991 akut, aber ich hatte bereits seit einiger Zeit vermutet, daß etwas nicht stimmte. Ich erinnere mich, daß ich eines Morgens, als ich auf dem Weg zur Universität ins Auto stieg, dachte: „Ich spiele mit einem unvollständigen Kartensatz.“

Nach der Morgengymnastik war mein Freund gerade dabei, Frühstück zu machen, während ich an dem Buch *Fluent Tibetan* („Fließend Tibetisch“, einem Tibetisch-Lehrbuch) weiterarbeitete, das ich gerade übersetzte. Nur beherrschte ich die Sprache alles ande-

re als fließend! Beim Korrigieren einer Stelle versuchte ich, den tibetischen Buchstaben *ya* zu schreiben, aber es war unmöglich. „Wie merkwürdig!“ dachte ich. Ich stand auf und legte mich auf mein Bett. Plötzlich war meine ganze rechte Körperseite gelähmt. Sogar die rechte Hälfte meiner Zunge, was ich sehr komisch fand. Zufällig hatte ich am Abend vorher meinem Freund aufgetragen, er solle Bill Magee, einen Studenten und Freund von mir, anrufen, falls ich jemals krank würde. Die Lähmung kam und ging ständig, so daß ich schließlich laut rief: „Ruf Bill an, es ist soweit!“ Erst dachte er, ich machte Witze.

F.: Was geschah in Ihrem Geist?

A.: Ich bin sehr zufrieden, daß ich damals einfach nur war, was ich war. Ich wünschte mir nichts anderes. Dies war meine Aufgabe, und ich arbeitete daran.

Bill kam schnell aus Charlottesville, und eine Dreiviertelstunde später erschien auch der Krankenwagen – ich wohne weit draußen auf dem Land. Sie transportierten mich ab. Die Läh-

mung kam und ging weiterhin, nahm insgesamt aber allmählich zu. Die Ärzte hielten es anfangs für einen Schlaganfall. In den folgenden zehn Tagen probierten sie es mit ungefähr zehn verschiedenen Diagnosen, ehe sie es schließlich mit Lyme-Borreliose versuchten. Lyme-Borreliose wird von Zecken übertragen, die Spirillen¹ in sich aufnehmen, wenn sie sich mit dem Blut eines Kaninchens oder Rehs vollsaugen. Die Bakterien gelangen in den menschlichen Körper, wo sie korkenzieherähnlich in jegliches Gewebe eindringen. Irgendwann erreichen sie das Rückenmark und das Gehirn. Ich wußte zwar die ganze Zeit über, was um mich herum vorging, konnte mich aber überhaupt nicht verständlich machen. Versuchte ich zu sprechen, so produzierte ich die seltsamsten Laute – es klang ungefähr wie: „uuuaaah...“. Ich konnte mich selbst auf diese Weise sprechen hören. Die anderen schlossen daraus, daß ich nicht wußte, was geschah.

F.: Den Menschen um Sie herum erschien es also, als seien Sie völlig unzurechnungsfähig und bekämen überhaupt nichts mit. Tatsächlich handelte es sich aber nur um die Unfähigkeit, Ihr Verstehen und Ihre Mitteilungsfähigkeit miteinander zu verbinden.

A.: Ja, und das nennt man Aphasie. Es gibt viele Arten von Aphasie. Manchmal kann man zwar Wörter von sich geben, aber nur Bindewörter. Sobald es mir etwas besser ging, baten sie mich deshalb, die Wörter „wenn“, „und“ oder „aber“ zu vermeiden. Sie gingen davon aus, daß ich wahrscheinlich nicht imstande sein würde, Wörter mit eigener Bedeutung wie zum Beispiel Substantive zu benutzen, wenn ich Bindewörter verwendete. Ganz zu Anfang, als ich die Fähigkeit, Wörter auszusprechen, gerade erst wiedererlangt hatte, versuchte ich häufig, einen Gedanken in Worte zu fassen. Ich begann einen Satz, aber statt ihn zuende zu bringen wiederholte ich immer wieder die ersten paar Wörter. Um das zu umgehen, versuchte ich, den Satz einfach in der Mitte zu beginnen, aber das konnte ich nicht. Zu einem Zeitpunkt konnte ich nur noch zwei Dinge sagen:

„Shit!“, was ich verwendete, wenn ich „nein“ meinte, und „Come on!“, was für mich bedeutete: „Bitte erkläre etwas ausführlicher.“ Heute noch ertrape ich mich manchmal dabei, daß ich sage: „Hey, shit, come on!“

Schließlich gaben sie in dem ersten Krankenhaus auf. Ich war gegen ein Uhr mittags eingeliefert worden, und irgendwann nachmittags brachten sie mich in die Universitätsklinik. An jenem ersten Tag testeten sie, ob meine Kopfschlagader blockiert war. Sie war es nicht. Außerdem machten sie eine Lumbalpunktion. Das heißt im Prinzip, daß sie unter örtlicher Betäubung etwas, das wie ein hohler Schaschlikspieß aussieht, in die Wirbelsäule einführen und etwas Flüssigkeit ent-

Mein Name fiel mir erst nicht ein, bis aus dem goldenen Licht die Wörter Paul Jeffrey Hopkins auftauchten.

nehmen. Wenn das gut gemacht wird, tut es nicht besonders weh. Bei mir wurde die Prozedur etwa siebenmal durchgeführt, und einmal hatte ich daraufhin einige Tage lang Schmerzen. Das Rückenmark darf an sich keine Leukozyten enthalten. Liegt der Wert über 11, so nehmen die Ärzte es ernst genug, um eine Behandlung zu beginnen. Mein Wert lag bei 144, was auf eine sehr ernste Infektion des Gehirns hinwies. Sie tippten auf Enzephalitis (Gehirnentzündung) und behandelten mich intravenös mit Cyclovir.

Am ersten Abend lag ich auf der Intensivstation der Neurologie. Den größten Teil der Zeit schwebte ich in einer Art goldenem Licht...

F.: Sie schwebten in goldenem Licht?

A.: Das ist ein Anzeichen einer tiefen Erfahrung; nur hat man während einer tiefen Erfahrung nicht das Gefühl, in etwas zu schweben, sondern wird eins damit. Manchmal hatte ich auch das Bild einer Klinik, eines Teils der Umgebung, Vorstellungen. Es heißt, daß im Sterben alle Erscheinungen allmählich verblassen...

F.: Die groben Anteile Ihres Geistes funktionierten also nicht mehr?

A.: Genau.

F.: Auf einer subtilen Ebene funktionierte Ihr Geist noch?

A.: Wer noch nie eine subtilere Erfahrung gemacht hat, würde dies für sehr subtil halten!

F.: Dachten Sie in Worten? Etwa „ich liege im Sterben“ oder ähnliches?

A.: Nein, aber ich wußte, was geschah.

In jener ersten Nacht, als ich im goldenen Licht schwebte, überlegte ich plötzlich: „Wie heiße ich?“. Mein Name fiel mir erst nicht ein, bis aus dem goldenen Licht die Wörter Paul Jeffrey Hopkins auftauchten. Ich wußte, daß einer der Namen, nämlich Jeffrey, wichtiger war als die anderen, aber es gelang mir kaum, ein Gefühl dafür zu entwickeln. Ich wußte, daß ich in großen Schwierigkeiten steckte.

In diesem Moment fiel mir ein Mantra ein, das Ling Rinpoche (einer der Lehrer S. H. des Da-

lai Lama) mir gegeben hatte, um Schwierigkeiten und ähnliches abzuwenden, und so begann ich, es im Geist zu rezitieren. Aber auch in meinem Geist hörte es sich eher an wie „uuuaah...“. Trotzdem rezitierte ich unbeirrt weiter. Ich glaube, daß mich das vermutlich wieder zurückgebracht und gerettet hat.

F.: Die anderen dachten, Sie lägen im Sterben?

A.: Ja, sie meinten, daß ich die Nacht nicht überleben würde. Ich kam auch tatsächlich nur um Haaresbreite durch. Irgendwann gegen Morgen wurde mir klar, daß ich wieder sprechen konnte. Ich freute mich sehr darüber. Ich sah den Schwestern zu und überlegte, was ich sagen würde. Ein älterer Arzt kam mit einer Gruppe Studenten an mein Bett, um ihnen zu demonstrieren, in was für ein „hirnloses Gemüse“ sich dieser Professor verwandelt hatte. Um es ihnen vorzuführen, stellte er mir eine einfache Frage wie: „Wo sind Sie?“, und ich antwortete: „Im Krankenhaus.“ Die Studenten waren schockiert! Dann beschloß der Arzt, es ihnen rich-

tig zu beweisen, und feuerte kurz hintereinander eine Menge Fragen auf mich ab. Da ich zu diesem Zeitpunkt nur langsam sprechen konnte, hielt ich einfach ganz den Mund, denn ich hatte genug von diesem Arzt! So wandte er sich mit einem Schulterzucken von mir ab, als wolle er sagen: „Sehen Sie!“, und zog mit seinen Studenten weiter. Wenn mich jeder so behandelt hätte, wäre ich vielleicht immer noch dort. Dann kam ein bärtiger junger Arzt herein, der noch in der Ausbildung war, und als ich ihn ansprach, strahlte er über das ganze Gesicht, und wir unterhielten uns eine Weile.

Von da an mußte ich meinen Geist neu zusammensetzen. Ich hatte keinen Zugang zu der Bedeutung tibetischer Vokabeln. Zum Beispiel gingen mir Sätze aus dem *Guruyoga in sechs Sitzungen* durch den Kopf, aber ich wußte nicht, was sie bedeuteten. Das Wort *gyäl-wa* („Sieger“, ein Beinamen des Buddha) beispielsweise hielt ich für

Ich wußte, daß ich in großen Schwierigkeiten steckte. In diesem Moment fiel mir ein Mantra ein, das Ling Rinpoche mir gegeben hatte, um Schwierigkeiten und ähnliches abzuwenden.

Kubanisch! Nicht bloß Spanisch, nein, auch noch Kubanisch! Ich glaubte nicht wirklich, daß es so war, eigentlich wußte ich sogar, daß es nicht stimmte, aber es

erschien mir so. Und eine Bedeutung hatte das Wort auch nicht. In den nächsten Tagen arbeitete ich hart daran, herauszufinden, was diese Worte bedeuteten. Schließlich bat ich einen meiner Studenten, mir ein gedrucktes Exemplar des *Guruyoga* mitzubringen, das ich dann sofort lesen und verstehen konnte. Zwei Tage später bat ich ihn, mir *Leksche Nyingpo*² mitzubringen, das ich ebenfalls auf Anhieb verstand. Daraufhin dachte ich, wenn ich *Leksche Nyingpo* verstehe, dann kann ich alles verstehen!

Ich mußte mein Gehirn regelrecht rekonstruieren. In jedem Bereich mußte ich bewußt eine logische Verbindung knüpfen, dann stand mir der gesamte Bereich wieder zur Verfügung.

F.: Hatten die Ärzte inzwischen eine Diagnose gestellt?

A.: Nein, nur eine Reihe von Möglichkeiten durchprobiert. Bei dieser Art von Demenz hätte es Enzephalitis sein können oder auch AIDS, aber sie fanden schon bald heraus, daß es das nicht war. Sie spielten mit mindestens zehn verschiedenen Diagnosen. Schließlich entließen sie mich aus der Klinik. Ich tat, als ginge es mir besser als es eigentlich der Fall war. Sie erklärten, daß mir die Behandlung mit Cyclovir eventuell helfen würde und daß sie mich ohne ausreichenden Grund nicht länger im Krankenhaus behalten dürften, da sie Kosten sparen müßten. Ich konnte wieder gehen, denn die Lähmung war bereits seit dem ersten Morgen verschwunden. Doch die Infektion war ebenso schlimm wie zuvor.

Zu Hause ging es mir sehr schlecht, und am Samstag verlor ich erneut die Fähigkeit, zu sprechen, erlangte sie aber nach einer Viertelstunde wieder. Glücklicherweise war gerade ein Freund zu Besuch, und sie brachten mich wieder ins Krankenhaus. Dort sah man sich meine Krankengeschichte an und entdeckte, daß der Test für Lyme-Borreliose positiv gewesen war. Das hätte niemand gemerkt, wenn ich nicht ein zweites Mal ins Krankenhaus gekommen wäre! Immer noch bekam ich Cyclovir, das keine Wirkung zeigte, und hatte inzwischen die vierte oder fünfte Lumbalpunktion hinter mir. Das Ergebnis der Punktionen blieb immer das gleiche. Es ist kaum zu glauben, aber die Ärzte der Infektionsabteilung und die Neurologen konnten sich nicht auf eine Behandlung einigen, obwohl der Test auf Lyme-Borreliose positiv gewesen war. Die Neurologen wollten sich nicht auf das Testergebnis verlassen, während die Ärzte von der Seuchenstation meinten, man könne es doch wenigstens mit der Therapie Lymescher Krankheit versuchen!

Während dessen hatte ich sehr viel Mantras rezitiert; ich wählte das Mantra von Mañjuśrī. Es erwies sich als sehr hilfreich, weil ich mich in die Rezitation des Mantra und damit in einen besonderen Geisteszustand zurückziehen konnte, auch wenn ich schwachsinnig wirkte oder zu diesem oder jenem nicht imstande war. Offen-

bar halten Menschen, die an einer Aphasie leiden, sich oft selbst für idiotisch und unfähig und verschlimmern die Sache dadurch nur noch. Statt dessen kann man sich in einen Geisteszustand zurückziehen, der in mancher Hinsicht heller, angenehmer und nach innen gekehrt ist. So nutzte ich meine Zeit zur Mantrarezitation. Es bestand keine Gefahr, mich zu stark zu entziehen. Ich kam einfach von Zeit zu Zeit zurück, probierte, ob ich dies oder jenes tun konnte, und wenn es nicht ging, zog ich mich einfach wieder auf das Rezitieren zurück.

Obwohl ich nur über höchstens die Hälfte meines gewohnten Geistes verfügte, mußte ich meine Behandlung selbst überwachen und die Ärzte dahingehend beeinflussen, wie sie mich behandeln sollten – was mir auch in gewisser Weise selbst half. Irgendwann fragte mich ein Neurologe: „Sie wollen sich doch nicht gegen Lyme-Krankheit behandeln lassen, oder?“ – Mein Lyme-Wert war nicht extrem hoch, aber die Infektion war schlimmer denn je. Da die Lyme-Krankheit sehr schwer zu diagnostizieren ist, zögerten die Ärzte mit dieser Diagnose. Ich drängte jedoch darauf, daß ich gegen Lyme-Borreliose behandelt würde, und sie begannen, mir zweimal täglich Ceftriaxon intravenös zu spritzen. Nach einiger Zeit begann die Behandlung anzuschlagen, aber die Ärzte waren sich nicht darüber einig, wie lange sie fortgesetzt werden sollte. Ich hätte das Mittel mindestens drei Wochen lang bekommen müssen, doch sie setzten es bereits nach zwei Wochen ab. So erlitt ich drei Monate später einen Rückfall.

Der Rückfall verlief in zwei Phasen. Eines Nachts sah ich mir die Fernsehshow „The Golden Girls“ an, doch ich konnte der Handlung überhaupt nicht folgen. Schlimmer noch, ich konnte den Bildschirm kaum ansehen. Es war, als wäre ich betrunken oder verrückt geworden. Am nächsten Morgen fühlte ich mich jedoch besser, und als ich den Arzt aufsuchte, ging es mir richtig gut.

Ich sollte mit der US-Chinakom-

mission nach Tibet gehen, um Vorschläge zu machen, wie China Tibet besser behandeln könnte. Der Arzt wußte davon und bestärkte mich darin: „Fahren Sie nach Tibet!“ Eines Morgens lief ich im Haus herum und legte letzte Hand an die Reisevorbereitungen, als mir plötzlich so um die 40 Punkte meines üblichen Intelligenzquotienten abhanden kamen – ich wurde schwachsinnig. Zwar konnte ich sprechen, aber nur Unsinn.

So mußte ich also noch einmal von vorn anfangen, meinen Geist zu rekonstruieren. Diesmal dauerte es ziemlich lange. Siebenunddreißig Tage lang wurde ich mit Ceftriaxon behandelt. Gleichzeitig arbeitete ich unermüdlich daran, die verschiedenen Bereiche meines Geistes miteinander zu verknüpfen. Außerdem übersetzte ich am Computer einfache Bücher, die kein umfassendes Wissen erforderten. Bücher, für die ich nicht ein ganzes philosophisches System parat haben mußte, sondern die ich mir einfach Satz für Satz vornehmen konnte. Ich arbeitete jeweils so lange, wie ich konnte und kam auf diese Weise ganz gut voran. Das war ein günstiger Zeitpunkt für einen Homosexuellen, ein Buch über heterosexuellen Sex fertigzustellen – *The Tibetan Arts of Love*.

Erst gegen Ende jener 37 Behandlungstage mit Ceftriaxon gewann ich meine volle Geistesstärke wieder. Danach mußte ich noch über ein Jahr lang an der Verknüpfung der Bereiche meines Geistes arbeiten, indem ich Mantras rezitierte und mich den Dingen, die ich zuvor gewußt hatte, erneut zuwendete, bis mir das bereits vorhandene Wissen wieder zur Verfügung stand. Als besonders hilfreich erwies sich, daß ich von 1963 bis 1968 fünf Jahre lang bei Geshe Wangyal im Kloster in New Jersey gelebt und zeitweilig sehr viel meditiert hatte. Dabei war ich vollkommen reglos und mein Geist vollständig in sich zurückgezogen. So war ich bereits an diesen gewissermaßen „körperlosen“ Zustand gewöhnt. Zum Beispiel zählte ich die Mantras fast nie mit Hilfe einer Mala (Rosenkranz). Es hilft sehr, die Man-

tras zunächst laut auszusprechen, sie dann zu flüstern und schließlich im Geist zu rezitieren – wenngleich ich imstande gewesen wäre, sie im Geist zu rezitieren. Außerdem hat mir mein starkes Interesse an der Meditation über die Leerheit sehr geholfen, als ich mich plötzlich ohne meine gewohnten Fähigkeiten wiederfand. Das ist gar keine Frage.

F.: Ihr Gefühl, alles sei irgendwie okay, läßt sich demnach auf Ihre Gewohnheiten aus der Vergangenheit zurückführen?

A.: Ja, das lag an meinen früher erworbenen Gewohnheiten. Als ich dann den Rückfall bekam, wußte ich bereits, was mir in dieser Zeit am meisten helfen würde, so daß ich mich meines Vermögens, den Geist zurückzuziehen, sehr bewußt bediente. Ich wußte, wie erfolgreich das war, ganz egal, ob ich daraus wieder auftauchte oder nicht. Es ist ein angenehmer Zustand!

F.: Wenn man von einem groben, subtilen und sehr subtilen Geist ausgeht, würden Sie dann sagen, daß Sie ungefähr einen subtilen Geisteszustand erreichten? Sie hatten sich aber nicht vollkommen zurückgezogen, nicht wahr?

A.: In dem Moment, als ich mich nur noch sehr schwach an meinen Namen erinnern konnte, kam ich dem wohl ziemlich nah. Wie gesagt, jemand, der nie etwas Subtileres erlebt hat, würde denken: Das ist es! Aber es gibt noch viel Tieferes als das! In der Einteilung von grob, subtil und sehr subtil käme es noch vor subtil.

F.: Meinen Sie, es ist so ähnlich, wie wenn man sich beim Einschlafen halb der Umgebung bewußt und

halb schon woanders ist?

A.:Nein, es ist viel subtiler. Innerhalb des groben Geisteszustands gibt es viele subtilere Schichten. Wenn man den Zustand der Weißen Erscheinung erreicht (einen subtilen Geisteszustand, der bei dem Auflösungsprozeß im Tod auftritt), ist das Bewußtsein so untrennbar mit dem Licht verschmolzen, daß man nicht mehr das Gefühl hat, sich im Licht zu befinden. Das Bewußtsein ist dann das weiße Licht.

Im Vergleich dazu entsprach meine Erfahrung sozusagen einem Zustand, in dem meine Fingernägel weißes Licht waren, also ein entfernter Teil von mir. Ich hatte eher ein Gefühl des Schwebens, ohne Körper, aber mit einem Mittelpunkt. Das gehört noch in die Kategorie der groben Ebene des Geistes.

F.: War es denn so etwas wie eine Erfahrung der Leerheit?

A.: Darüber könnte ich kaum sprechen, ohne zu implizieren, ich hätte die Leerheit direkt erfahren... Wenn man die Meditation über die Leerheit gut durchführt, entsteht irgendwann, wenn sich ein tiefgründiger Geisteszustand manifestiert, nicht der Eindruck, sich im Licht zu befinden, sondern eins mit dem Licht zu sein – aber das ist eine ganz unzulängliche Beschreibung. Und selbst in diesem Zustand bleibt noch ein subtiler Eindruck von Dualität, der nicht als dualistisch wahrgenommen wird. Ich kann sagen, daß ich mich auf einer Vorstufe befunden habe. Es war auch nicht so, daß das Licht etwa von woanders gekommen wäre. Das wäre ein noch größerer Geist. Damit möchte ich aber nicht sagen: „Dies oder jenes ist nichts wert, weil es noch ein grober Geisteszustand ist.“ Man ist, was man gerade ist.

F.: Wie lange hat es gedauert, bis Sie wieder vollständig gesund waren?

A.: Das ist ein Prozeß mit so vielen Schichten. Wenn man etwas kann, was man zuvor nicht gut beherrschte, so fühlt es sich an, als ginge es insgesamt besser. Erst wenn die nächste Schicht sichtbar wird, erkennt man, wieviel noch zu tun bleibt. Nach der langen Behandlung mit Antibiotika kamen chronische körperliche Beschwerden zum Vorschein, die ich schon jahrelang gehabt hatte, so daß ich gegen eine Vielzahl von Problemen behandelt wurde und viele davon loswerden konnte. Vielleicht lebe ich aufgrund dieser Krankheit nun länger, als es mir sonst möglich gewesen wäre. Aber wer weiß! Jetzt bin ich unterwegs nach Tibet und stelle damit die Verbindung zu einem anderen Bereich wieder her. Vielleicht vertrage ich die Höhe nicht!

F.: Sie sehen aber wirklich gut aus!

A.: Ja, mir geht es auch gut. Wie mir ein Arzt aus Harvard erklärte, verfüge ich vermutlich über einen größeren Teil meines Geistes als normal, weil ich gelernt habe, wie ich andere Bereiche des Gehirns nutzen kann. Manchmal habe ich verdammt viel Geist! Man könnte sagen, daß mein Geist sich ein bißchen sehr intensiv anfühlt. F.: Meinen Sie damit, daß Sie eine umfassendere Sichtweise von den Dingen oder ein klareres Gedächtnis oder eine ungetrübtere Art und Weise haben, die Dinge zu sehen?

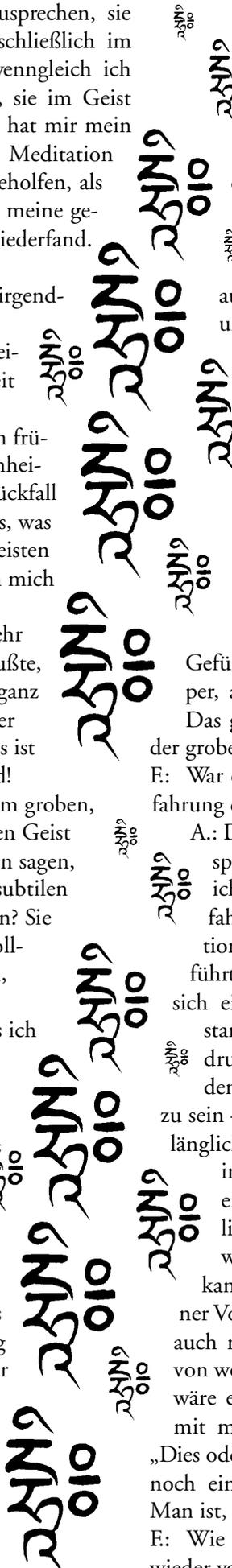
A.: Einen klareren Geist. Manchmal ist das Instrument so klar, daß es sich kaum mit den Daten verknüpfen läßt, als ob die Hardware nicht zu der Software paßt. Wenn ich eine Vorlesung halte oder unterrichte, kann das zu Schwierigkeiten führen. Ich muß es dann dämpfen.

F.: Wie meinen Sie das? Es passiert zuviel im Geist?

A.: Nein, es geschieht nicht zuviel im Geist, sondern die Kraft des Geistes ist zu intensiv. Er hat zuviel Präsenz.

F.: Sie sprechen darüber, als sei es einerseits etwas Positives und andererseits ein Problem.

A.: Ja, es ist ein Problem, und dann auch wieder nicht. Es kommt vor, daß Menschen, die einen Schlaganfall erlitten haben, später einfach mit dem herausplatzen, was sie gerade denken.



Seit meiner Zeit der intensiven Meditation in New Jersey bin ich mir solch skurriler Regungen bewußt gewesen wie zum Beispiel, daß sich mir jemand in den Weg stellte und ich dachte: „Geh mir verdammt nochmal aus dem Weg!“ Solche Situationen. Natürlich spricht man den Gedanken nicht aus, sondern wehrt den Impuls ab. Aber seit der Erfahrung mit meiner Krankheit tritt diese Art von Reaktion bei mir wesentlich heftiger auf, und ich muß stärkere Gegenmittel anwenden. Dann wird auch die Praxis des Mitgefühls potentiell effektiver. Ein Freund meinte, die niederen Teile meines Gehirns lägen bloß – aber das heißt auch, daß ich direkter damit arbeiten kann.

F.: Diese Anteile Ihres Geistes sind für Sie also offensichtlicher geworden, und das ist doch gut so, nicht wahr?

A.: Ja, viel offensichtlicher. Was vorher schon offensichtlich war, ist jetzt noch viel lauter. Ganz besonders froh bin ich darüber, daß ich in all den Jahren so hart an der *Siebenfachen Anweisung*³ gearbeitet habe; das hat sich als sehr sehr wichtig für mich herausgestellt. So habe ich etwas an der Hand, um dem „niederen Reptilieninstinkt“ mehr oder weniger von außen zu begegnen und auch etwas, um dem „alten Reptil“ auf seiner eigenen Ebene zu begegnen und es etwas sanfter zu stimmen.

Auch habe ich ein stärkeres Gefühl dafür, daß wir keine Zeit haben. Wenn ich etwas tun oder sagen möchte, tue oder sage ich es sofort, weil später keine Zeit dafür ist.

Vor Jahren zog ich mich gelegentlich in den Wald zurück, um über den Himmel zu schreiben und zu meditieren. Damals gab es einen Wendepunkt in meinem Leben – es war 1962 in Oklahoma. Ich begann, über einen Fluß zu meditieren – eine klassische Angelegenheit, aber ich hatte zuvor nicht einmal etwas darüber gelesen. Es war ein sehr seichter Fluß, der an einer Stelle über hohe flache Felsen floß. Ich

beobachtete das Wasser dort. Dieser Fluß besaß in jener Gegend eine große Bedeutung. Die Leute sprachen von ihm als „dem“ Fluß. Auch wenn ich wieder in meiner Hütte war, dachte ich an den Fluß. Jeden Tag ließ ich mich in einem aufgeblasenen Auto-schlauch ein Stück flußabwärts treiben, obwohl ich hörte, daß giftige Schlangen im Wasser lebten. Ich pflegte anzuhalten und zuzusehen, wie das Wasser über diese flachen Felsen floß, und ich begann zu erkennen, daß sich dort kein Fluß, sondern nur dieses augenblickliche Wasser befand. Der Fluß, über den ich in der Hütte nachgedacht hatte, existierte überhaupt nicht; er veränderte sich jeden Moment vollständig.

In jener Gegend lebte ein alter Mann, mit dem ich mich gelegentlich unterhielt. Als ich eines Tages in meinem Schlauch an ihm vorbeitrieb, fischte er am Ufer. Sein Kopf hing vornüber, und ich nahm an, er sei gestorben. Weil ich das Wasser beobachtet hatte, wußte ich, daß sein Leben nicht mit einer spektakulären Erfahrung geendet hatte. Er drehte einfach nur den Kopf zur Seite, warf einen letzten Blick auf seine Umgebung, der sich nicht von irgendeinem anderen Blick unterschied, und bums! das war's. Aufgrund dieses Erlebnisses gab ich die Hoffnung auf, daß ich mein Leben mit

einem großartigen Finale reicher Erfahrung beenden würde. Sehr bewußt wandte ich mich danach einem Lichtfunken in meinem Geist als etwas zu, das interessanter ist als dieses illusorische Flut überwältigender Erfahrungen. Das ermöglichte es mir, wegzugehen, ins Kloster zu gehen. Als ich ins Kloster ging, befreite ich mich von jeder Spur meiner selbst im Haus meiner Familie. Heutzutage bemühe ich noch mehr darum, alles, was ich tue oder sage, sofort zu tun oder zu sagen. Deshalb spreche ich manchmal Dinge im falschen Zusammenhang einfach aus, nur um zu sagen, was mich gerade beschäftigt, weil

ich denke, daß es keine andere Zeit gibt, es zu sagen.

F.: So beweisen all Ihre Erfahrungen mit dieser Krankheit die Wirksamkeit der Dharmapraxis.

A.: Ja, auf vielfältige Art. Wenn man fast gestorben wäre, wird einem klar, wie durch und durch veränderlich die Dinge sind: Plötzlich trägt man dich, Füße voran, auf einer Bahre aus dem Haus. Es wird Zeit zu gehen! Die Tibeter haben dazu ein merkwürdiges Sprichwort: Du gehst wie man ein Haar aus der Butter zieht.

In der tibetischen Kultur ist Butter eine so großartige und wunderbare Sache, daß sich ein Haar in der Butter wohl am besten überhaupt denkbaren Ort befindet. Und all diese Köstlichkeiten verläßt du – sogar deinen Körper. Andererseits läßt dich dein Körper im Stich, dieses Ding, das du so sorgfältig gehegt und gepflegt hast. Solche Belehrungen zu hören, über sie nachzudenken und so darüber zu meditieren, daß ihre Wirkung wenigstens ansatzweise fühlbar wird, ist einfach unwahrscheinlich hilfreich, gar keine Frage. Daß ich das Wisheitsmantra von Mañjuśrī über Jahre hinweg rezitiert hatte, war mir ebenfalls eine unschätzbare Hilfe. Einmal hörte ich, wie Geshe Wangyal einem jungen Mongolen riet: „Und dann rezitiere *dhīḥ dhīḥ dhīḥ dhīḥ*⁴...ohne Ende.“ Zweifellos wäre ich ohne meine Praxis völlig verwirrt gewesen.

F.: Würden Sie demnach sagen, daß Sie, weil Sie Ihren Geist geschult hatten, schneller wieder gesund wurden?

A.: Ich wurde nicht nur schneller gesund. Ich wäre mit Sicherheit gestorben.

1. Spirillen sind sog. Schraubenbakterien, die Krankheiten auslösen.

2. *Drang-nye Lek-sche Nying-po* (Die Unterscheidung des Endgültigen und des Interpretierbaren), ist ein philosophischer Text von Dsche Tsongkapa.

3. Es handelt sich um die Meditation zur Entwicklung des Erleuchtungsgeistes, des altruistischen Strebens nach Erleuchtung.

4. *Dhīḥ* ist die essentielle Silbe des Mantra von Mañjuśrī.

Übersetzung aus dem Englischen von Svenja Willkomm. Abdruck mit freundlicher Genehmigung der englischen Zeitschrift *Mandala des FPMT*.