

# Leseprobe – Die fünf Nägel des Naropa

ISBN 9783980525114

## Einleitung

Die Weite des Raumes ist gefüllt mit zahllosen Lebewesen. Wer zum Wohle aller Lebewesen handeln und sie letztendlich auf die Ebene eines Buddha anheben möchte, ist motiviert durch den höchsten Erleuchtungsgeist (skt.: Bodhicitta). Diese Motivation ist die Grundlage der Lehren des Großen Fahrzeuges (skt.: Mahayana). Sie sollte allen Handlungen im Zusammenhang mit Dharma zugrunde liegen. Auf diese Weise motiviert lehre ich über Die fünf Nägel des Naropa und bitte die Leser, diese zum Wohle aller Lebewesen zu studieren und in die Praxis umzusetzen.

Naropa war einer der großen Verwirklichten (skt.: Siddha), auf die die Kagyü-Übertragungslinien zurückgehen. Sein Lehrer war Tilopa, der eigentliche Urheber dieser Linien. Obwohl Naropa schon viele Jahre die Lehren des Dharma studiert hatte, war es nur durch die Weissagungen der Dakinis, daß er sich aufmachte, seinen Lehrer Tilopa zu suchen. Das Treffen mit ihm war von großen Schwierigkeiten begleitet. Auch in den darauf folgenden zwölf Jahren der Meditation an Tilopas Aufenthaltsort mußte Naropa zwölf qualvolle Schwierigkeiten durchstehen, bis er endlich die Geistesaktivität und Urbewußtheit seines Lehrers in sich verwirklichte und die Wahrheit von Dharmata erkannte.

Die folgenden Anleitungen über den Umgang mit Hindernissen gehen zurück auf Naropa. Sie wurden zusammengefaßt unter dem Titel Die fünf Nägel des Naropa. Im einzelnen sind diese Nägel:

**Erster Nagel:** Vertiefen der Praxis durch Krankheit

**Zweiter Nagel:** Annehmen des Todes als Freund

**Dritter Nagel:** Nutzen der Geistesgifte als Pfad

**Vierter Nagel:** Auflösen der Gedanken in ihre eigentliche Natur

**Fünfter Nagel:** Nutzen der Hindernisse als yogische Fähigkeiten

## **ERSTER NAGEL - VERTIEFEN DER PRAXIS DURCH KRANKHEIT**

Der erste Nagel beschreibt die Methode, Krankheiten zur Vertiefung der eigenen Praxis zu nutzen. Für einen noch unerfahrenen Praktizierenden stellen Krankheiten im allgemeinen ein Hindernis für die Meditation dar. Krankheit macht uns auch die Praxis von Shamatha und Vipashyana unmöglich. Deshalb lehrt der erste Nagel die Methode, wie man seine Praxis durch den Umgang mit dem Hindernis Krankheit vertieft.

Der Originaltext beschreibt ausführlich, wie Krankheiten durch das Zusammenwirken der Energiekanäle (skt.: Nadis) und der in ihnen fließenden Energieströme (skt.: Prana) entstehen. In dieser Beschreibung werden die Energiekanäle in drei Kategorien eingeteilt: Männlich, Weiblich und Neutral. Dieser Aspekt ist Bestandteil des Studiums der tibetischen Medizin. Für ein Verständnis der folgenden Ausführungen, die sich im wesentlichen auf den Umgang mit Krankheit durch Meditationspraxis beziehen, ist eine nähere Erläuterung dieser Unterteilung aber nicht erforderlich.

Die eigentliche Ursache von Krankheit sind die drei Geistesgifte: begehrende Anhaftung, Zorn und Dumpfheit. Die tibetische Medizin beschreibt drei ‚Körpersäfte‘: Energiestrom, Galle und Schleim. Wird das Gleichgewicht dieser drei Körpersäfte gestört, drückt sich das Ungleichgewicht in Krankheit aus. Das Geistesgift begehrende Anhaftung läßt bei der Formung eines neuen Körpers die Energieströme entstehen.

Alle Handlungen, die auf diesem Geistesgift beruhen, stören das Gleichgewicht der Energieströme in unserem Körper und bilden somit die Basis der Krankheiten der Energieströme. Das Geistesgift Zorn läßt bei der Formung eines neuen Körpers die Galle entstehen. Alle Handlungen, die auf diesem Geistesgift beruhen, stören das Gleichgewicht der Galle und bilden somit die Basis der Gallekrankheiten. Das Geistesgift Dumpfheit bildet bei der Formung eines neuen Körpers den Schleim. Alle Handlungen, die auf diesem Geistesgift beruhen, sind somit die Basis der Schleimkrankheiten. Daraus leitet sich die Unterscheidung von Krankheiten in die drei Krankheitsbilder Energiestrom-, Galle- und Schleimkrankheit ab.

Die Geistesgifte sind der Grund für das Vorhandensein von Energiestrom, Galle und Schleim in unserem Körper. Werden wir von einer schweren Krankheit befallen, deren Ursache wir nicht feststellen können und zu deren Heilung keine Medizin hilft, läßt sich daraus erkennen, daß diese Krankheit das Resultat früherer durch die drei Geistesgifte beeinflusster Handlungen sein muß. Daher bezeichnet man diese Art der Krankheiten auch als karmische Krankheiten.

Es treten auch Krankheiten auf, die auf ein gestörtes Gleichgewicht der Elemente zurückzuführen sind. Eine falsche Ernährung oder ein falsches Verhalten im alltäglichen Leben bringt die Elemente aus dem Gleichgewicht. Die daraus resultierenden Krankheiten treten häufig auf und lassen sich durch Medikamente problemlos heilen. Daher werden sie als vorübergehende Hindernisse betrachtet.

Die Heilung von Krankheiten, deren Ursprung ein gestörtes Gleichgewicht der Elemente ist, geschieht durch drei Methoden:

Harmonisierung der Elemente von außen

Harmonisierung des Geistes von innen

Harmonisierung der Erfahrungen im Geheimen

## **HARMONISIERUNG DER ELEMENTE VON AUSSEN**

Nach den Lehren des Naropa sollte man sich für die Harmonisierung der Elemente auf fünf Arten von Nektar stützen. Der Begriff ‚Nektar‘ umschreibt alle Arten von Medizin. Die wörtliche Übersetzung des tibetischen Begriffes ist ‚Mara-Saft‘ (‘dud brcid). Der Grund für diese Bezeichnung ist, daß Krankheiten wie Gift sind. Eine langwierige Krankheit ist ein starkes Hindernis, das bis zum Tod führen kann. Daher üben Krankheiten, wie andere Gifte auch, einen sehr starken negativen Einfluß (skt.: Mara) auf uns aus. Zur Heilung einer bestimmten Krankheit wendet man einen ‚Saft‘ an. Dieser Saft ist eine Medizin gegen negative Einflüsse, also Nektar. Verwirklicht man Unsterblichkeit durch die yogische

Fähigkeit (skt.: Siddhi) der Macht über das Leben, wird diese Fähigkeit ebenfalls als Nektar bezeichnet.

Eine weitere Art von Nektar ist die einigen bereits bekannte ‚LamaMedizin‘. Die wörtliche Übersetzung aus dem Tibetischen ist ‚RitualMedizin‘ (sman sgrub). Diese Medizin geht zurück auf Guru Rinpoche, Vimalamitra und Vairocana, die sie herstellten und als Schatz (ferma) verbargen. Später wurde sie von verschiedenen Schatztextentdeckern wiedergefunden. Chogyurlingpa entdeckte einen Teil der Medizin hinter einem Felsen. Auch Ratna Lingpa fand Teile dieser Medizin. Die wiederentdeckte Medizin diente dann als ursprünglicher Ansatz für die Herstellung weiterer Medizin, aus der acht Grundmedizinen und eintausend Nebenmedizinen hervoringen. Die Methode ihrer Herstellung, die bis heute noch angewendet wird, ist in den Schriften niedergelegt. Die Herstellung der Lama-Medizin ist in ein Ritual eingebunden, das zehn oder vierzehn Tage und Nächte andauert. Dabei wird eine bestimmte Gottheit meditiert und die Medizin während dieser Meditation hergestellt und gesegnet. Ein Teil der ursprünglichen Medizin von Guru Rinpoche ist auch heute noch in der Ritual-Medizin enthalten. Die Lama-Medizin kann, wie es in Die Fünf Nägel des Naropa der Fall ist, auch als Nektar bezeichnet werden. Alle Formen der Medizin - tibetische, westliche, allopathische oder homöopathische - und alles was hilfreich und wohltuend für den Körper ist, wird im Tibetischen als Nektar bezeichnet.

Andere Medikamente stärken die Abwehrkräfte des Körpers gegenüber äußeren Einflüssen, wie die der fünf Elemente, und werden als Prävention gegen Krankheiten eingesetzt. Dazu werden in der westlichen Medizin beispielsweise Vitamine benutzt. In der östlichen Medizin ist es üblich, dazu morgens seinen Eigenurin zu trinken. Man läßt den ersten Urinstrahl abfließen, fängt den mittleren Strahl auf und nimmt ihn zu sich. Diese Methode stärkt die Abwehrkräfte und unterstützt bei Krankheiten den Genesungsprozeß. Man wird widerstandsfähig gegenüber äußeren Einflüssen.

Gelingt es uns, durch die Anwendung einer Medizin von der Krankheit zu genesen, haben wir das Ziel der ersten Methode verwirklicht. Das Gleichgewicht der Elemente wurde von außen wieder hergestellt.



Khampa Buchverlag  
Bahnhofstrasse 3  
24340 Eckernförde

[www.khampa.de](http://www.khampa.de)  
[info@khampa.de](mailto:info@khampa.de)  
04351/8891561