

Vorwort des Verlegers

An dieser Stelle möchten wir uns für das lange unermüdliche Engagement des Übersetzerteams bedanken. Keiner von ihnen ist professioneller Übersetzer, alle sind langjährige SchülerInnen von Julie Henderson. Sie machten diese Arbeit aus Begeisterung für die Sache und aus Dankbarkeit gegenüber Frau Henderson. Auch der Wunsch, die Erkenntnisse über das Summen einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen, war ein Beweggrund.

Alle haben ihr Bestes getan, um den speziellen mehrschichtigen Sprachstil von Frau Henderson den Lesern nahezubringen. Um den persönlichen Ton des Originals zu erhalten und gleichzeitig nicht unhöflich zu wirken, schlugen sie vor, mit der Anrede „Sie“ zu beginnen und fließend in ein direkteres „Du“ überzugehen. Dies schien uns eine originelle Lösung.

Dennoch bleibt das Original unnachahmlich. Deshalb empfehlen wir auch hier die Lektüre des im 2. Teil des Buches abgedruckten englischen Textes.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen wie beim Summen.

Ihr AJZ-Verlagsteam

Inhaltsverzeichnis:	Seite:
Einleitung – Bevor wir beginnen	11
Kapitel 1 – Summwelle	13
Kapitel 2 – Information in der Form einer Form	15
Kapitel 3 – Pulsieren: ohne Puls kein Leben	19
Kapitel 4 – Berührung durch Ton	23
Kapitel 5 – Wie Geschichten entstehen	27
Kapitel 6 – Subtile Verletzungen der Form	31
Kapitel 7 – Durch den Körper summen	37
Kapitel 8 – Loszulassen, ergeben, hingeben....	47
Kapitel 9 – Eine verrückte Idee bevor wir weitermachen	51
Kapitel 10 – Das Lenken der Aufmerksamkeit	53
Kapitel 11 – Mantra	57
Kapitel 12 – Summen auf verschiedene Weise	61
Kapitel 13 – Anekdoten über die Wirkung des Summens	73
Anhang A – Eine Studie über die Wirkung des Summens	107
Anhang B – Ein Beispiel für die Wirkung von gelenkter Aufmerksamkeit	111

Einleitung

Bevor wir beginnen

Während der letzten achtundzwanzig Jahre habe ich das Glück gehabt, verschiedene außerordentliche Lehrer kennen zu lernen und mit und von ihnen zu lernen. Es waren westliche Wissenschaftler und tibetische Lamas. Die meisten meiner tibetischen Lehrer gehören der Nyingma und der Drukpa Kargyu Linie des tibetischen Buddhismus an, die als „Praxislinien“ bezeichnet werden. Ihre Herangehensweise an das Lernen ist ganz anders als die im Westen übliche Art: Die Dinge werden erst erklärt, nachdem sie geübt wurden. Anstatt vorher zu sagen, was einen erwarten könnte, wofür die Übung gut ist und auf welche Wirkung zu achten wäre, fallen die einführenden Anweisungen oft recht kryptisch aus.¹ Dann sagen sie: „Geh und übe das einfach. Komm in etwa einem Monat wieder und berichte, was dir aufgefallen ist“.

Geht man wieder zu ihnen – wenn man sich dazu entschließt, sie überhaupt noch einmal aufzusuchen – geben sie einem das nächste Puzzlestück. Das Stück, das sie einem geben, hängt davon ab, was man in der Zwischenzeit erlebt und wie man dies verstanden hat. Das nennt sich Lernen durch Üben anstatt durch feste Regeln oder Analysen. *Zapchen* ist auf seine eigentümliche Art ebenso eine Praxislinie. Darum schlage ich vor, einfach zu summen – ohne Erwartung – und darauf zu achten, was passiert.

Wenn Sie Lust haben das Summen vor dem Weiterlesen auszuprobieren – wunderbar! Sie können auch zwischen dem direkten Erleben des Summens und der weiteren Aufnahme von Informationen hin und her pendeln – so wie es Ihnen am leichtesten fällt zu einem ungezwungenen, Ihnen vertrauten Summen kommen.

¹ Wie „Beobachte deinen Atem“, „Erzeuge diese Laute“, „Achte auf diese Form“, oder „Summe auf diese Weise“.

Für den Einstieg suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie sich sicher fühlen. Machen Sie es sich bequem, und dann noch etwas bequemer. Erzeugen Sie dann ein sanftes, möglichst ungezwungenes Summen, das eher nach innen als nach außen geht. Lassen sie es locker und ohne Anstrengung durch den Körper fließen. Ruhen Sie sich etwas aus. Summen Sie später noch einmal und achten Sie darauf, was Sie dabei erleben und erfahren – wie Sie sich selbst und das Sein jetzt empfinden.²

² Solches Lernen erfolgt meist in leicht veränderten Bewusstseinszuständen – schließlich geht es darum, den normalen Zustand in Richtung eines stabileren Wohlbefindens zu verlagern. Sollte Ihre Fähigkeit sich an bereits Erfahrenes zu erinnern nicht so gut ausgeprägt sein, machen Sie sich kurze Notizen, während Sie üben. Die Übertragung von Informationen von einem Zustand zu einem anderen – wie auch das Erinnern von Traumgehalten – erfordert etwas Übung. Von daher kann hierbei ein Notizblock ebenso hilfreich sein wie beim Träumen.