

DHARMA-TOR KRANKHEIT

Gesundheit ist das höchste Gut? Aber was machst du, wenn du gesund bist? Passt du dann nur auf, dass du nicht wieder krank wirst? Viel zu tun, Angstphase.

Pardon, das bisher Gesagte ist Satire, aber: Wie ist es wirklich mit Krankheit und Gesundheit bestellt?

... zumal wir ganz bestimmt -wenn nicht jetzt dann irgendwann- krank werden.

P. Lassalle, Zen-Lehrer, von der Atombombe in Hiroshima verletzt, verstrahlt und doch 91 Jahre alt geworden, bestätigte beim Frühstücksgespräch:

„ Der Geist hält den Körper zusammen.“

Krankheit und Schmerz können trotz ärztlicher Hilfe nicht endgültig vermieden werden. Auch gute Palliativmedizin kann erst dann verabreicht werden, wenn wir tatsächlich Schmerzen haben. In der ersten der Vier Edlen Wahrheiten heißt es nicht umsonst: Alles ist Leiden.

Wie wir Krankheit vermeiden bzw. uns von ihr befreien können, ist nicht das vorrangige Problem.

Nicht: Andauernd das Leiden befürchten und im tiefsten Herzen ablehnen. Angst und heftige Gegenwehr kosten zu viel Energie, so dass der Körper noch mehr geschwächt wird, und „der Schuss geht nach hinten los“.

Öfters lesen wir in Todesanzeigen: ` Er hatte gegen den Krebs gekämpft und verloren ´. Schade um den vergeblichen energetischen Kraftaufwand.

Vielmehr: Das Leiden bedingungslos akzeptieren und sich erst dann um Gesundheit bemühen und die Hilfe der Ärzte bereitwillig annehmen.

Bislang habe ich bei meinen ernsthaften Krankheiten erlebt: erst als ich bereit war zu sterben, wurde ich gesund.

„Die now live later“, hörte ich Prabhasa Dharma Roshi sagen.

Sasaki Roshi, an seinem 100. Geburtstag gefragt, wie man 100 Jahre alt werde, gab zur Antwort:

„Forget all.“

Ganz gleich aus welchem Grunde wir krank werden, genetisch, psychosomatisch oder sonst wie bedingt – Krankheit und anschließende Genesung bergen die Chance eines Wertewandels und einer Reifung in sich.

So wie bei Rainer Maria Rilke, dem beim Anblick eines Torso klar wurde: Du musst dein Leben ändern.

In welche Richtung? Bisher Selbstverständliches ist nicht mehr selbstverständlich.

Statt Forderungen an das Leben zu stellen, mag sich Dankbarkeit einstellen dafür, dass es uns überhaupt vergönnt ist zu leben.

Dadurch wird alles, was uns begegnet, von nun an als Geschenk erlebt. Zufriedenheit mit dem, was ist, ist zugleich mögliche Quelle für weitere Gesundheit.

Wofür wollen wir eigentlich gesund werden? Nur um eventuell wiederum unsere offenen oder verborgenen Ängste zu kultivieren, ob und wann wir wieder krank werden könnten? Das wäre zu kurz gegriffen.

Das sich auf diese Weise zeigende Ego ist zum mindesten „unpraktisch“. Wir verpassen die Liebe im Leben.

„Sie sind die Liebe selbst, wenn Sie keine Angst haben“, sagt der Inder Sri N. Maharaj.

Maitri/Metta, übersetzt als „allumfassende Liebe / Güte“, ist nicht nur die höchste der so genannten Vier Himmlischen Verweilungen im Buddhismus, vielmehr zugleich das höchst mögliche Glück. Wenn wir unser Ich vergessen, werden wir uns als Liebende erfahren.

„How do you do?“ wird im Englischen bei einer Begegnung gefragt. Die Antwort lautet: „How do you do?“ Es wird nicht gesagt, wie es mir geht, sondern zurückgefragt, wie es dem anderen ergeht. Eine echt noble Geste.

Im Japanischen heißt die gleiche Frage: „Genki desu ka“ (Ist Anfangsgeist da?). Geantwortet wird mit: „Genki desu“ (Anfangsgeist ist da), ohne zu fragen, ob man ihn gerade erfährt oder nicht.

Wenn wir uns auf unseren Ursprungsgeist ausrichten und in ihm leben, sind wir gesund – auch wenn wir körperlich krank sind.

Dass dieser Geist vorwiegend durch Zazen und achtsames Leben zu gegenwärtigen ist, brauche ich bei Zen-Übenden nicht eigens zu betonen.