

Wir meinen, es müsse einen Grund geben, weshalb wir krank oder gesund sind und weshalb diese Krankheit bösartig und jene gutartig verläuft. Wenn wir sehen, wie sich Ursache nach Ursache finden und sich der letztendliche Grund nie festmachen lässt, können wir unser Leben als Geheimnis akzeptieren und so in einem ursprünglichen Bewusstsein Klarheit für viele Fragen finden.

Jon Rudolf Boner

Pagion Institut, St. Moritz/Schweiz

Ich habe 30 Minuten Zeit, Ihnen die im Titel enthaltenen Gedanken aus der Sicht des *Zen* darzulegen. Ich weiss nicht, ob ich das schaffe, denn das Thema füllt Bibliotheken. Zum Wort «darlegen»: Im *Zen* sagen wir darlegen und bezeichnen damit ein Ausdrücken des Verstehens der sprechenden (oder schreibenden) Person; sie drückt aus, wie sie die Realität des Lebens und Sterbens erfasst.

Nun, zum Thema des Verlaufes von Krankheiten: Der *Zen*-Standpunkt ist, dass wir Krankheit, Medizin und Gesundheit selber sind, sie mit uns tragen und in der Regel bloss nicht wissen, wie damit umzugehen ist. Immer wieder finden sich wissenschaftlich belegte Spontanheilungen von Krankheiten, die nach medizinischem Ermessen tödlich verlaufen würden. Wissenschaftliche Erklärungen für das spontane Gesundwerden stehen aus, und die Wissenschaft ist offen genug, einzugestehen, dass sie darüber nichts weiss. So fragen wir uns: «Was ist es, über das wir nichts wissen?» Und vielleicht fragen wir auch, ob wir je wissen können, was es ist, über das wir nichts wissen?

Lassen wir die Zusatzfrage im Moment offen, und widmen wir uns der Frage: «Was ist es, über das wir nichts wissen?»

Im «Preislied über den Weg der Erleuchtung» von *Zen*-Meister *Yung-djia* lesen wir:
«Einmal erwacht, finden wir alle Voraussetzungen als nicht gegeben. Unerwacht werden sämtliche Schulden eingefordert.»

Der *Zen*-Meister *Yung-djia* lebte im siebten und achten Jahrhundert in China. Er verliess mit zwanzig Jahren das Elternhaus um *Es* zu finden, wie ich den Gegenstand unserer Betrachtung hier nenne. Nach langem Suchen traf er auf *Hui-neng*, den sechsten *Zen*-Patriarchen. In einem berühmt gewordenen Dialog zwischen *Yung-djia* und *Hui-neng* finden wir folgende Stelle:

Yung-djia: «Als ich *Es* verstanden und begriffen hatte, war nichts mehr da.»
Hui-neng: «Das ist es, das ist es.»

Haben wir offene Sinne, dann hören wir bei *Yung-djia* zweimal dieselbe Aussage; im Preislied heisst es: «Einmal erwacht, finden wir alle Voraussetzungen als nicht gegeben», und im Dialog steht: «Als ich es verstanden und begriffen hatte, war nichts mehr da.»

Nun, was hat dies mit Kranksein oder Gesundsein zu tun, mögen Sie vielleicht fragen. So wiederhole ich denn die Kernaussagen: «Einmal erwacht, finden wir alle Voraussetzungen als nicht gegeben» und, «als ich es verstanden und begriffen hatte, war nichts mehr da.»

Solange wir *Yung-djias* Worte eher als «vergeistigte Aussage» verstehen, werden sie unsere Fragen betreffend wenig Kraft haben. Erkennen wir ihren Inhalt jedoch als Realität, dann gewinnen die Worte ihren eigentlichen Stellenwert, den ich Ihnen näher bringen möchte.

Im Ausdruck «einmal erwacht» heisst «einmal», es ist eingetreten, und von nun an ist es so, von jetzt an sind wir wach und es wird so bleiben. Betreffend des Wortes «erwacht» gibt es das Erwachtsein, welches aus der Erleuchtung resultiert und zu einer Bewusstheit führt, der nichts mehr fremd ist, die vollständige Transparenz und Durchlässigkeit aufweist. Über diese Qualität des Erwachtseins, welche die Dinge wissentlich so sieht, wie sie sind, will ich mich im Moment nicht weiter auslassen.

In einem anderen *Zen*-Wort heisst es: «Wenn du erwacht bist, musst du nicht wissen, dass du erwacht bist.» Die kurze und bündige Übersetzung dieser Aussage ist, der Mensch hat sich mit dem Leben ausgesöhnt. Ausgesöhnt heisst hier, ein Mensch nimmt das Leben an, so wie es ist, er hat keine Widerstände gegen sich, die Umwelt, die Krankheit, oder gegen was auch immer wir Widerstände entwickeln können. Diese Akzeptanz ist die Bejahung des Lebens, und keineswegs ist sie ein Fatalismus. Ganz im Gegenteil: Sie ist ein vollständiges Annehmen des Lebens, wie es jetzt ist. Der Mensch akzeptiert sich vorbehaltlos so, wie er ist, und vergisst den Hader mit den Idealbildern, welche in ihm sind, und welche die kulturelle und gesellschaftliche Prägung aufgebaut haben.

Genau dieses Annehmen von sich selber ist das Merkmal einer Bewusstseins-Verfassung von Menschen, welche spontan von einer todbringenden Krankheit befreit wurden, oder mit der Krankheit weiter leben – in einem Befinden, dem wir eine anständige Lebensqualität attestieren können, das ein Wohlbefinden sein kann.

Erinnern wir uns an das «Preislied über den Weg der Erleuchtung», wo wir lesen: «Einmal erwacht, finden wir alle Voraussetzungen als nicht gegeben. Unerwacht werden sämtliche Schulden eingefordert.»

«Die nicht gegebenen Voraussetzungen» im Erwachtsein sind hier die Konditionen von Kranksein und Gesundsein, welche nicht gegeben sind, denn im Eigentlichen gibt es weder ein Gesundsein noch ein Kranksein. Es gibt die Existenz an sich, welche mit jeder Erscheinung eine je verschiedene Qualität aufdeckt, die im menschlich relativen Sinne gesund oder krank sein kann, und der wir «unerwacht» ausgesetzt sind, was ausgedrückt wird mit «unerwacht werden sämtliche Schulden eingefordert».

«Unerwacht» heisst für unsere Betrachtung, «gegen das Schicksal ankämpfen, sich gegen die Krankheit stemmen und mit ihr Ringen» – aber in der Regel wird die Krankheit kräftiger sein, und wir werden den Kampf und das Leben verlieren. Im unerwachten Zustand hadern wir mit unserem Schicksal. Im erwachten Zustand, nehmen wir es an. Im Sinne des eigentlich Ganzen gibt es das Schicksal und die Qualität von gesund oder krank nicht, was in einer objektiven, verstandgeführten Betrachtung aber unkorrekt ist – denn in ihr gibt es Krankheit und Gesundheit, und wir begegnen ihr auf Schritt und Tritt.

Deshalb: Was einen Menschen gesund machen kann, ist das Annehmen der Krankheit, das Aufgeben des Haderns mit dem Schicksal. Aber es ist nicht ein «so tun, als wäre alles in Ordnung und bestens». Nein, die Krankheit ist da und die richtigen Medizinen sind hier und wollen angewandt werden – welches allerdings die richtigen Medizinen sind, über das setzen Sie sich hier auseinander und ich kann dazu keinen Beitrag leisten. Von was ich hier spreche, ist ein bestimmter geistiger Zustand eines Menschen, den wir im *Zen* «erwacht» nennen und damit meinen, dass ein Mensch die Dinge so sieht und erkennt, wie sie sind. Die Dinge, und dazu gehört auch die Krankheit, werden erkannt aber nicht gewertet. Es heisst dann vielleicht, «die Leberzellen wandeln sich in Krebszellen» und ganz sicher nicht, «weshalb muss gerade ich diese böse Krankheit haben?» Mit anderen Worten: alle Hintergedanken, Nebengedanken, Unbewusstheiten, Projektionen, Emotionen und Affekte sind verschwunden – dieser Mensch wird durch nichts mehr bedingt, alle Voraussetzungen sind nicht gegeben, er wird in jedem Moment neu – im wahren Sinne der Worte «neu werden».

Dies ist eine Sicht und Antwort auf das Geheimnis der Spontanheilungen, das Leben nehmen, so wie es ist. Noch einmal: Dieses «so nehmen, wie es ist» ist keine Resignation und in aller Regel auch kein wissenschaftlicher Akt, es ist mehr ein spontanes, aus tiefster Not entstehendes Sichabfinden mit der Krankheit und ein bewusstes Annehmen der Herausforderung Leben.

Vielleicht ist es für Sie schwierig, diesen Zustand des Bewusstseins eines sehr kranken oder gerade geheilten Menschen zu erkennen, und so werde ich eine zweite Sichtweise einbeziehen, und dazu *Dschuang Dsi* zitieren, bei dem wir lesen: «Der Sinn wird verdunkelt, wenn wir nur kleine, fertige Ausschnitte des Daseins ins Auge fassen.»

Dieses Zitat beleuchtet die eingangs gestellte Zusatzfrage, ob wir je wissen können, was *Es* ist. Wissen besteht aus kleinen, fertigen Ausschnitten. Wir vermögen Wissen – auch wenn es unfassend ist – nur in handlichen Portionen einzusehen und zu nutzen, als Häppchen des Daseins quasi, die wir denkend miteinander verbinden. Leider haben wir nach wenigen Verknüpfungen, die weiter zurückliegenden aus der Übersicht verloren. Im Erkennen dieser Beschränktheit des denkenden Geistes können wir möglicherweise eingeständlich sagen, ein Wissen werden wir über das, was *Es* ist, kaum erringen, ein Verstehen vielleicht ja.

Auf das Zitat zurückkommend, können wir fragen, was ist der Sinn? Die einfachste Antwort ist, das Leben selber ist der Sinn, das Auflösen der Frage nach Leben und Tod ist der Sinn. In den meisten *Zen*-Klöstern und *Zendos* werden nach dem Abend-Zazen, das Zazen ist die Meditation des *Zen*, diese Worte gerufen: «Hört gut zu, ich sage Euch: die Frage nach Leben und Tod ist

von grossem Ernst. Alle Dinge sind vergänglich und schwinden rasch dahin. Seid daher stets wachsam und niemals nachlässig oder schwach, niemals!»

«Von grossem Ernst» heisst, es gibt keine gewichtigere Frage im Leben, sie ist wirklich die Frage, die es zu lösen gilt. Und wir können sie nur lösen, indem wir das Ganzsein und Heilsein (das in Ordnung sein, so wie wir sind) körperlich erleben, seelisch erfahren und mental verstehen. Dieses Erleben, Erfahren und Verstehen ist ein existentielles Ereignis, dem wir im *Zen* auch Erleuchtung sagen – oder das Erwachen. Die *Zen*-Meisterin oder der *Zen*-Meister wird prüfen, ob das Ereignis in seiner vollen Wirksamkeit eingetreten ist. Und was wird geprüft?

- (1) Das Erleben der Leerheit,
- (2) das Erfahren der Einheit von allem in allem und
- (3) die Möglichkeit, dieses Erleben und Erfahren zu verstehen und wirksam im Alltag auszudrücken.

Was ist das Erleben der *Leerheit*? Es ist ein vollständiges Sichauflösen ins Ganze und Heile – und dann ist im wahren Sinne des Wortes nichts mehr da. Wirklich nichts mehr! Verstehen Sie? Wirklich nichts: kein Kranksein, kein Gesundsein, kein Oben, kein Unten, kein Hinten, kein Vorne, kein Links, kein Rechts, weder Form noch Farbe, noch Geruch, auch kein Geschmack und kein Empfinden, wirklich rein nichts. Weder Energie noch Kraft noch Geist, noch Körper, wirklich nichts. Und aus diesem Nichts entstehen alle Formen, Farben, Gerüche, Geschmäcker, Empfindungen, Gedanken, Träume, Ideen, einfach alles. Es ist ein Erleben, das uns zutiefst erschüttert und tiefstes Mitgefühl ist für alles, was im Universum existiert, und nichts ist davon ausgenommen.

Und was ist das Erfahren der *Einheit von allem in allem*? Es ist ein vollständiges Sichverweben mit allen Wesen: mit Steinen, Gräsern, Bäumen, Tieren, Menschen, Sternen, Monde und Sonnen. Nichts ist ausgespart, alles sind wir auch, wenn ich huste, hustet das Universum. Dieses Erfahren ist das Erfahren der Einheit von allem in allem und ein beglückendes Ereignis, und es ist das Erfahren der unendlichen Beziehung zwischen den Existenzen, und es ist das Erfassen des Wortes *Liebe*.

Das Verstehen dürfte auf der Hand liegen, es ist die Möglichkeit, Worte darüber zu finden, und was das Entscheidende ist, immer mehr sein Leben nach diesem Verstehen zu richten, dass wir durch nichts bedingt, aber auch nicht aus uns selber sind.

Dies ist das Durchdringen der Frage nach Leben und Tod. Haben wir sie einmal durchdrungen, dann verstehen wir *Es* und die Möglichkeit, durch Annehmen des Lebens gesund zu werden und heil zu sein.

Lassen Sie mich noch eine dritte, mehr evolutive Sichtweise einbringen, welche auch den Ausdruck «ursprüngliches Bewusstsein» aufgreift. Zum Wort «Bewusstsein»: Im Verstehen des *Zen* ist alles Bewusstsein, die Existenz beruht auf Bewusstsein, ob wir dieses Bewusstsein im Verstand erkennen oder nicht. Den Begriff «ursprünglich» sollten wir nicht mit «anfänglich» gleichsetzen. Der Ursprung ist immer gegeben, er ist allgegenwärtig. Alles entspringt immer wieder neu, in jedem Moment sind wir und alle Dinge je neu, entsprungen dem Nichts, von dem wir nichts wissen können. Dies ist der Sinn des Wortes ursprünglich. Und so meint «ursprüngliches Bewusstsein» die Kraft, welche in jedem Moment alles neu werden lässt und neu

enthält.

Evolutionsgeschichtlich betrachtet ist das anfänglichste «ursprüngliche Bewusstsein» einfach die Kraft welche die atomaren Strukturen, die Zellen, ihre Verbände, die Organe und die Körper gewährleistet. Mit anderen Worten, die Kraft, durch welche unser Körper existiert. Diese Intensität bezeichnen wir auch als *archaisch*, als ein Bewusstsein, das undefiniert, schlicht vollständige Identität und Ganzheit ist. Neurologisch entspricht sie dem Tiefschlaf; ein Zustand, den wir in der *Zen*-Meditation aufrecht sitzend erreichen können und worin wir ungeteilte Ganzheit sind; und «das Denken aus dem Nichtdenken» entsteht, wie wir im *Zen* sagen; das Denken ist ursprünglich, unabgelenkt, was wir denken, fühlen und tun ist eins.

Die Körper sind belebt, sie sind vital. Diese Vitalität treibt den menschlichen Körper zum Leben, dazu, ihn zu erhalten, zu schützen und zu vermehren. Sie ist die Kraft der Triebe, Instinkte, Affekte und Emotionen. Und sie ist die Kraft der Magie, der Rituale, der Bitten, der Erhöhung, der Wunder. Das Wesen dieser Intensität ist die Einheit, wir sind alles andere auch. In ihr ist unsere kranke Lunge alle gesunden (und alle kranken) Lungen der Welt auch – und so kann sie gesund werden. Jedes Ding ist durch ein anderes zu ersetzen, in unserem Falle das kranke durchs gesunde. Das vitale Denken ist prä-kausal, vorrational und neurologisch entspricht es dem Schlaf. Was in der Vitalität geschieht, hat keine Logik, aber Kraft und Macht; und wir wissen nicht, weshalb es geschieht, jedoch es geschieht durch die Kraft der Einheit. Wenn der *Schamane* beispielsweise die Kraft eines Tieres beschwört und sie einem Stammesangehörigen

überbringt, dann besitzt dieser Mensch die Kraft der ganzen Art, sofern er versteht, sie zu nutzen. Dies ist Magie, Macht, Zauber, die Grundlage vieler Vorkommnisse in der Welt, die uns einfach aus der Hand gleiten, wie die Kriege und gewisse ungestüme Entwicklungen. Ihre Dynamik ist der logischen Kraft des Verstandes entzogen – der Verstand wird bloss versuchen, die vital getriebenen Vorkommnisse logisch zu begründen – dies ist das Irrationale im Rationalen. Ein sehr vitaler Mensch ist selten krank oder überwindet eine Krankheit relativ rasch. Hier ist ein Ansatz, den wir greifen können, aber auch verstehen sollen: Wir können Vitalität in die Menschen tragen, doch diese fremdbestimmte Kraft wird in der Regel eine zeitlich begrenzte Wirkung aufweisen. Zudem sollen wir verstehen, dass die Vitalität harmvolle Sache ist und viel Unheil anrichtet, wenn wir sie nicht im Sinne des oben besprochenen «Tuns aus dem Nichttun» zu greifen vermögen. Dies erfordert Wege zum Ganzsein wie das *Zazen* und das *Qigong*, aber auch stützende Medizinen wie Vitamine, Mineralstoffe und andere propiate Mittel.

Die Wege zum Ganzsein enthalten ein Verstehen aller Bewusstseins-Intensitäten, die einen Menschen ausmachen: Körper, Vitalität, Seele, Verstand und Geist. Dieses ist ein Verstehen, für dessen Ausführung mir die Zeit nicht reicht, aber wofür wir Menschen reif, sozusagen ins erwachsene Alter eingetreten sind. Wir können verstehen, dass Ganzsein und Heilsein darin besteht, Körper, Vitalität, Seele und Verstand geistig zu durchdringen. Und wir können dieses Ganzsein verwirklichen, und so uns und die Welt durchdringen und heil werden.