



Arndt Büssing
Regen über den Kiefern

Zen-Meditation für
chronisch Kranke und
Tumorpatienten

MAYER

Arndt Büssing [Hrsg.]

Regen über den Kiefern

Zen-Meditation für chronisch Kranke
und Tumorpatienten

MAYER

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme
Regen über den Kiefern : Zen-Meditation für chronisch
Kranke und Tumorpatienten / Niklaus Brantschen ...

Hrsg.: Arndt Büssing. – Stuttgart : Mayer, 2001

ISBN 3-932386-48-5

© 2001 Verlag Johannes M. Mayer & Co. GmbH,
Stuttgart · Berlin

Umschlaggestaltung: Bruno Schachtner, Dachau
Satz und Druck: fgb · freiburger graphische betriebe
www.fgb.de

Inhalt

Der Dalai Lama	Geleitwort	7
Arndt Büssing	Strohhalme und Zen-Geplapper	11
Arndt Büssing	Das ist Ihr Leben, <i>Gedicht</i>	18
Dagmar Doko Waskönig	Der Mond im Wassertropfen	19
Heinz-Jürgen Metzger	Sitzen – Sit Zen – ZaZen	23
Arndt Büssing	Kinhin – Meditation im Gehen	38
Arndt Büssing	Erschöpfung, <i>Gedicht</i>	41
Niklaus Brantschen	Spirituell leben – wie geht das?	42
Fumon S. Nakagawa	Übungen der Achtsamkeit im Alltag	49
Randall Weingarten	Die Größe der kleinen Dinge	56
Arndt Büssing	Eine Schale Tee in den Händen	66
Arndt Büssing	Nichts zu sagen, nichts, <i>Gedicht</i>	69
Joan Halifax	Die Praxis des Da-Seins	70
Arndt Büssing	Das ursprüngliche Antlitz	79
Dae-Haeng Keun Sunim	Wer läßt uns leben?	93
Michael Wenger	Medizin und Krankheit heilen einander	98
Arndt Büssing	Duftspur im Wind	101
Arndt Büssing	Über den Kiefern, <i>Gedicht</i>	104

Sylvia Wetzell	Vertrauen, Freude und Loslassen 105
Arndt Büssing	Eine Verbeugung in Dankbarkeit 126
Roland Rech	Sterben 128
Albert Low	Wenn Du wüßtest, wie man leidet 131
Seung Sahn	Der Große Weg ist direkt vor deiner Tür 145
Arndt Büssing	Verborgenes, <i>Gedicht</i> 147
	Autoren 149
	Adressen 155
	Quellenverzeichnis 157
Arndt Büssing	Dank 159



Der Dalai Lama

Krankheit, Leiden und Tod sind Teil der Realität der menschlichen Existenz. Es wäre genauso töricht vorzugeben, man sei nicht krank, wenn man es doch ist, oder man werde niemals sterben, wie es auch töricht ist, die Möglichkeit zu leugnen, jemals gesund zu werden.

Als menschliche Wesen wünschen wir uns alle Glück und versuchen, Leiden zu vermeiden. Einer der Hauptgründe hierfür ist unsere geistige Haltung. Physische Gesundheit ist eng verbunden mit der Haltung des Geistes. Wissenschaftliche Experimente haben gezeigt, daß ein stabiler und ruhiger Geist grundlegende physische Funktionen, wie die Verdauung und den Schlaf, verbessert. Wenn jemand andererseits mental erschöpft ist, dann können ihn sogar die Freunde, Komfort und Reichtum nicht glücklich machen.

Unsere Grundeinstellung dem Leiden gegenüber entscheidet ganz wesentlich darüber, wie wir es erfahren. Stellen Sie sich zum Beispiel zwei Menschen vor, die einen identischen Tumor im Endstadium haben. Einzig ihre Haltung dazu unterscheidet sie. Einer sieht den Tumor als etwas an, das man annehmen und, wenn möglich, in eine Gelegenheit umwandeln muß, innere Stärke zu entwickeln. Der oder die andere reagiert auf diese Lage mit Furcht, Verbitterung und Angst vor der Zukunft. Auch wenn allein auf der symptomatischen Ebene kein Unterschied zwischen den beiden hinsichtlich ih-

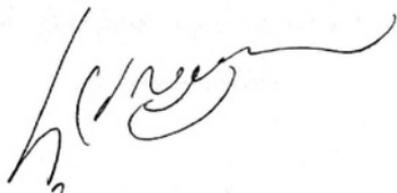
rer Krankheit besteht, so gibt es doch einen wesentlichen Unterschied bei der Wahrnehmung ihrer Krankheit auf mentaler Ebene. In letzterem Falle kommt zum physischen Leiden noch der Schmerz des inneren Leidens hinzu.

Ein wichtiger Faktor im Umgang mit den verschiedenen Problemen des Lebens, seien es nun Krankheit oder etwas anderes, ist die Schulung des Geistes. Zum einen ist damit gemeint, eine aufrichtige mitleidsvolle Motivation zu entwickeln und positive Handlungen auszuüben, die anderen empfindenden Wesen dienlich sind. Auf einer anderen Ebene ist damit gemeint, den Geist zu beruhigen und unter Kontrolle zu bringen. Dies ist der tiefgründigere Weg, um sich auf die Zukunft vorzubereiten. Wenn man negative Geisteszustände wie Zorn, Haß, Frustration, Eifersucht und Stolz erkannt hat, dann kann man daran arbeiten, sie zu eliminieren. Gleichzeitig können wir positive Einstellungen wie Mitleid, Liebe, Toleranz und Zufriedenheit entwickeln. Den Geist derart zu schulen, ist sowohl nützlich als auch realistisch. Liebe und Freundlichkeit sind kein Luxus, sondern eine Quelle der Gesundheit und des Glückes für andere und uns selbst.

Meditation ist eine traditionelle Methode, den Geist zu schulen. Die meisten Autoren dieses Buches, das Ratschläge enthält, wie man sich dem Krebs und chronischen Erkrankungen annähern kann, greifen auf ihre Erfahrungen mit dem Zen-Buddhismus zurück. Obschon Zen keine Tradition ist, mit der ich selbst vertraut bin, so bin ich mir doch sicher, daß es als Tradition des Mahayana-Buddhismus mit dem tibetischen Buddhismus das Potential teilt, den Geist zu beruhigen und die von mir erwähnten positiven Qualitäten zu kultivieren. Ich habe keinen Zweifel daran, daß jeder, der sich aufrichtig bemüht, Meditation zu praktizieren, so wie sie in diesem Buch vielfältig beschrieben ist, mit einem größeren Gefühl inneren Friedens und mit Stärke belohnt wird, was

sich auch durch ein größeres körperliches Wohlbefinden ausdrücken wird. Ich widme meine Gebete der Bitte, daß die Leser, insbesondere diejenigen, die mit Krebs zu kämpfen haben, tatsächlich diese Unterstützung und Erleichterung erfahren mögen.

2. Januar 2001

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'H. Meyer', written in a cursive style with a long horizontal flourish extending to the right.

Strohhalme und Zen-Geplapper. Eine Einführung

Arndt Büssing

Alle Dinge belehren dich in jedem Moment, und Geräusche sind sogar bessere Lehrer als Zen-Bücher.

Seung Sahn

Strohhalme

Wenn man mit der Diagnose einer lebensbedrohenden Erkrankung konfrontiert wird, steht man plötzlich erschreckend gnadenlos vor der Tatsache der eigenen Vergänglichkeit. Was ist der Sinn alles dessen? Was habe ich bisher in meinem Leben erreicht? Wo stehe ich, und wo will ich hin? Was ist der Mittelpunkt meines Daseins? Ein paar Tumorzellen, die sich unabhängig gemacht haben und die sich nun die Freiheit nehmen, die Kontrolle über den weiteren Lebensweg zu übernehmen, die bestimmen, wie es weitergeht? Es ist doch auch nicht der Schwanz, der mit dem Hund wedelt.

Aber vielleicht sieht man in diesem Licht auch zum ersten mal klar: *Das bin ich!* – nicht mehr und nicht weniger. Diese nüchterne Feststellung ist das genaue Gegenteil von Egoismus. Das Weltbild wird gerade gerückt, – doch ohne Hilfe geht es nicht.

Und was kann helfen, wenn man mit einer Krankheit konfrontiert wird, die den Blick auf den Horizont verstellt? Welche Schritte sind die richtigen?

Was Sie auch tun, verlieren Sie nicht den klaren Blick auf die einfache Feststellung: *Das bin ich*, – ob mit oder ohne Krankheit! Verlieren Sie nicht den klaren Blick für Ihren ei-

genen Weg: Auch große Ärzte und weise Menschen können nur Antworten auf die eigenen Fragen geben. Lauschen Sie, – in Ruhe.

Schon immer haben sich Menschen in die Stille zurückgezogen, wenn für sie wichtige Entscheidungen anstanden: – Zeit zum Reifen, Zeit zur Klarsicht. Der weise Krieger stürmt nicht einfach los. Schauen Sie sich zuerst Ihre Situation an: – können Sie Ihren Weg sehen?

Als dem jungen indischen Königssohn Siddhartha Gautama Leid, Krankheit und Tod bewußt wurden, zog er aus dem Königspalast in die Wildnis, um eine Antwort auf das *Warum?* zu finden. Es war nicht der Weg des den Körper verleugnenden Asketen, der ihn zum Erwachten, zum Buddha, werden ließ, es war das einfache Sitzen in Stille unter dem Bodhi-Baum. Als Jesus aus Nazareth erfuhr, daß ihm eine seit Generationen verheißene Aufgabe zukomme, war er so aus der Bahn geworfen, daß er sich für vierzig Tage in die Wüste begab. Als ihm immer klarer wurde, daß seine Anwesenheit in Jerusalem mit dem Tod enden würde, zog er sich allein in den Garten Gethsemane zurück.

Nehmen Sie sich die Zeit, Ihre Entscheidungen in Ruhe zu fällen. Sie müssen dafür nicht unbedingt in die Wüste, auch nicht in ein abgeschiedenes Kloster. Es gibt andere Möglichkeiten, die Stille wieder zu entdecken, verschiedene meditative Formen, die alle darauf abzielen, eine Hilfe zu sein. Aber: Hilfe wofür?

Meditation, um den «Weg zur Gesundheit» einzuschlagen? Um eine «größere Leistungsfähigkeit im Alltag» zu erlangen? Oder um die «vorhandenen Ressourcen zur Heilung und Selbstheilung zu mobilisieren»? Vielleicht, um das Immunsystem zu aktivieren, dessen Aufgabe es ja ist, Krankheitserreger und Tumorstoff abzuwehren? Um einmal zur Ruhe, ins Gleichgewicht zu kommen? Um endlich aufatmen zu können? Um einfach nur präsent zu sein?

Es gibt sicherlich viele Gründe. Sie alle sind gut und können sinnvoll sein. Was Ihnen gut tut, ist richtig für Sie. Probieren Sie es aus, – in Ruhe. Es sind Ihre Schritte, die Sie weiterbringen. Nur, wohin?

Im Gegensatz zu den Entspannungsübungen oder Visualisierungstechniken ist die Zen-Meditation (Zazen) – die Praxis der hellwachen Präsenz im konkreten Augenblick – ein spiritueller Weg. Absichtslos im Hier und Jetzt. Alles so wahrnehmend, wie es ist, wie die Kiefer, auf die es regnet. Dank für das Lachen und für das Weinen. Man ist auf dem Weg zur Gesundheit –, aber man ist nicht sicher, wo man ankommt. Schauen, ob es regnet oder stürmt. Das ist die Erfahrung des «Erwachens». Ohne interpretierendes und wertendes Denken ist man eins mit der Handlung, dann ist man der Tee, den man trinkt, der Pinsel, mit dem man malt, wie es der koreanische Zen-Meister Seung Sahn einmal ausdrückte.

Wer «erwacht» ist, ist nicht herausgehoben aus dem Lebenslauf. Auch Zen-Meister werden krank und haben Krebs. Auch Zen-Meister haben Schmerzen. Auch Zen-Übende sind hilflos im Angesicht von Krankheit und Elend. Das «Erwachen» enthebt niemanden aus diesem Leben. Sie bleiben immer mitten im Leben, so wie es ist.

Ich bin Mönch geworden
und erlangte Erleuchtung.
So sind also alle Dinge nichts.
Aber es ist wirklich kalt hier
in dieser verschneiten Nacht.

Shinjai

Angst und Leid können nicht ausgeklammert werden. Es gibt kein Zauberwort gegen Schmerz und Krankheit. Kijun Steve Allen vom Maitri Hospiz in San Francisco, das sich um

sterbende AIDS-Patienten kümmert, erzählte über seine Arbeit: «Wir schufen eine Umgebung, in der Angst zugelassen werden kann. Anstatt sie zu verbergen oder sie zu vermeiden, ist sie hier Teil unserer Sorge um den gegenwärtigen Moment. Einfach, weil sie immer Teil des gegenwärtigen Momentes ist. Wir werden unserer Furcht nicht entgehen. Wir können unseren Ängsten nicht entgehen. Unsere Aufgabe besteht darin, alles zuzulassen, uns darauf einzulassen. Wir müssen uns die Erlaubnis erteilen, die Bereiche in uns zu betrachten, die wir meiden wollen.»¹

Zen

Zen (Skr.: Dhyana; chin.: Ch'an; kor.: Seon) bezeichnet die meditative Sammlung des Geistes und geht auf Bodhidharma (470–543 n. Chr.) zurück, der die indische Form des Buddhismus – etwa 1000 Jahre nach dem historischen Shakyamuni Buddha (Siddhartha Gautama, 563–483 v. Chr.) – nach China brachte. Hier verband sich diese Tradition mit Elementen des Taoismus, einer Religionsrichtung, die auf den chinesischen Philosophen Lao-Tse (604–531 v. Chr.) zurückgeht, zu einer eigenständigen «Schule».

Die Legende erzählt, dass sich Bodhidharma nach seinem erfolglosen Versuch, seine Lehre im Süden Chinas zu verbreiten, in das Shao-lin-Kloster im Norden Chinas zurückzog und dort neun Jahre «der Wand gegenüber sitzend» in schweigender Versenkung verbrachte. In dieser Körperhaltung soll auch der historische Buddha zum «Erwachten» geworden sein. Das Sitzen mit gekreuzten Beinen ist jedoch nur die äußere Form

¹ Zitiert nach: David Schneider: In Tau gekleidet. Issan Dorsey. Drag-Queen und Zen-Mönch. Theseus Verlag, S. 233–234.

des Zen; wenn man seine egoistischen Vorstellungen ablegt, kann das «Zen-Bewußtsein» in Erscheinung treten.

Als eines der höchsten Ideale im Zen gilt der Bodhisattva-Weg. Der Bodhisattva ist ein Mensch, der sein ganzes Sein in den Dienst seiner Mitmenschen stellt, ohne einen «Lohn» zu erwarten. Er verzichtet auf «seine» Erlösung, solange er nicht alle Lebewesen errettet hat. Er weiß um die Nicht-Existenz des «Ich», also weiß er auch, daß nicht «er» alle Lebewesen rettet. Auch die christliche Tradition stellt dieses Ideal in den Vordergrund: «Liebt eure Feinde und tut Gutes, leiht, ohne etwas wieder zu erhoffen.» Frage nicht erst lange: Wenn jemand klopft, dann mach ihm auf, wenn jemand Hunger hat, dann gib ihm etwas zu essen.

Den Zen-Weg kann jeder gehen, ganz gleich, welcher Nationalität oder Religions-Tradition er oder sie angehört. Es wird nichts vorausgesetzt, es muß nichts geglaubt werden. Zazen ist ein Weg der spirituellen Praxis, nicht des Glaubens. Auch wenn die meisten Zen-Übenden sicherlich Buddhisten sind, so gibt es doch auch viele Christen, die den Zen-Weg gehen – und ihren Glauben ganz neu entdeckt haben. Aber jeder muß seinen eigenen Weg finden, nicht in Büchern, sondern im Leben, so wie es gerade ist.

Zen-Geplapper

Es wird überliefert, daß der Buddha Shakyamuni von seinen Anhängern um einen Vortrag zu seiner Lehre gebeten wurde. Da saßen nun 2000 Menschen und wollten etwas Bedeutsames hören, das ihr Leben verändern würde. Der Buddha ergriff schweigend eine Lotusblüte und drehte sie in seiner Hand. Nur sein Schüler Kashyapa begriff und lächelte. Er hatte das Wesen der «Buddha-Lehre» intuitiv erfaßt. Ohne Worte, ohne Bücher, ganz direkt.

Die alten Zen-Meister und auch die christlichen Mystiker haben sich immer gegen die Alltagssprache als Mittel der Überlieferung gesträubt. «Sprache vermittelt nicht den Geist», meinte Mumon Ekai (1183–1260). Die Wahrheit kann nur in der eigenen Meditations-Praxis erfaßt werden. Chen-ching K'e-wen (1024–1102 n. Chr.) mahnte: «Im Zen ist Erfahrung alles. Was nicht auf eigener Erfahrung beruht, steht außerhalb von Zen. Die Zen-Schulung muß daher aus dem Leben selbst erwachsen, und Satori, die Erleuchtungserfahrung, das Erwachen, der Durchbruch, muß bis zum Grund gehen.» Aus dem Leben heraus. Eben dort, wo jeder gerade steht.

Ein Buch über Zen-Meditation kommt aber nicht ohne das Medium der Sprache aus, wenn es eine Anregung und Anleitung sein soll. Vertrauen Sie darauf, daß sich die Autoren größte Mühe gegeben haben, die richtigen Worte zu finden. Achten sie daher auf die Sprache. Welche Wahrheit verbirgt sich hinter den Begriffen? Was schimmert zwischen den Worten durch?

Das Wesentliche ist nicht das «Zen-Geplapper», das zu der Annahme verführen kann, in den Worten und Ausdrücken seien wunderbare Dinge enthalten, ein tiefes Geheimnis, das nur gelesen zu werden braucht, um es zu «haben». Zazen ist Praxis, nüchternes «selber tun». Hier und Jetzt. In jedem Augenblick hellwach. Ob beim Meditieren oder beim Spülen. Ohne Geheimnis. Übungs-Praxis und Erwachen sind nach Dogen Zenji (1200–1253) eine Einheit; ohne Übungs-Praxis kein Erwachen.

Lung T'an lebte jahrelang mit seinem Meister T'ien Huang zusammen, ohne von ihm das Geheimnis des Zen zu erfahren. Eines Tages konnte er nicht länger schweigen: «Meister, ich bin nun schon jahrelang bei dir, aber du hast mir noch nie etwas beigebracht. Ich bitte dich, laß mir mehr Mitleid zuteil werden.» T'ien Huang sagte: «Ich habe dir immer

die Geheimnisse des Zen weitergegeben, vom Tag deines Eintritts ins Kloster an. Wenn du mir mein Essen bringst, bedanke ich mich bei dir; wenn du dich vor mir verbeugst, neige auch ich den Kopf. Wie kannst du da sagen, ich hätte dir nicht das Wesen des Zen beigebracht?»

Vielleicht sind Sie anfangs etwas verunsichert, weil Sie meinen, man müsse doch etwas erreichen, etwas erlangen. Vielleicht einen höheren Bewußtseinszustand, Erleuchtung, Heilung und Gesundheit. Klammern Sie sich nicht an Ihre Erwartungen, kommen Sie zuerst zu sich zurück. Vielleicht erfüllen sich Ihre Hoffnungen, vielleicht nicht. Machen Sie sich bitte nicht den Vorwurf, versagt zu haben.

Was können Sie also von diesem Buch erwarten? Sie werden Anregungen finden, Fragen und sonderbare Antworten. Manches mag Ihnen als hilfreich erscheinen, anderes als ebenso weit weg wie die Milchstraße. Manches bringt vielleicht etwas zum Klingen, manches läßt Sie kalt. Probieren Sie das aus, was Ihnen zulächelt. Vielleicht sind es nur einzelne Sätze oder Worte, die Sie ansprechen; nehmen Sie sie mit in Ihren Alltag, wie ein Mantra oder ein Gebet, – vielleicht öffnet es zur rechten Zeit seine Blüten.

Machen Sie den ersten Schritt ...

Das ist Ihr Leben
Schauen Sie es sich genau an
Wie ist alles gekommen?
Wo wollen Sie hin?

Das ist Ihr Leben
In jedem Augenblick
Tage, in denen Sie glücklich sind
Tage, in denen Sie traurig sind

Alles hat seine Zeit

Jeder Augenblick
gehört Ihnen
Ganz

Arndt Büssing

Der Mond im Wassertropfen

Dagmar Doko Waskönig

Was ist unser Leben? Es gleicht einem Wassertropfen, vom Schnabel eines Wasservogels abgeschlagen, durch den das Mondlicht fällt.

Dogen Zenji

Haben wir die Diagnose einer schweren Krankheit erhalten, die uns in tiefe Verzweiflung gestürzt hat, so scheinen wir nichts zu wissen von der transparenten, glänzenden und frischen Klarheit jenes Wassertropfens, mit dem der Zen-Meister Dogen unser Leben in einem Vers verglich. Noch weniger sind wir imstande, das wunderbare, milde Mondlicht zu spüren – eine Metapher für unseren erwachten, erleuchteten Geist. Vorerst erfahren wir vielleicht nur das Angst erzeugende Fallen des Tropfens. Wenn wir mit einem Schläge in große Verwirrung gestürzt worden sind und das Vertrauen in das gewohnte Funktionieren des Körpers zunichte gemacht wurde, dann kann sich die Übung der Zen-Meditation, Zazen, als eine große Hilfe erweisen. Können wir uns darauf mehr und mehr wirklich einlassen, wird diese Übung von unschätzbarem Wert im Prozeß der Neuorientierung des eigenen Erfahrens und Denkens, der nun ansteht.

Wenn wir gleichsam den Boden unter den Füßen verloren haben, dann wird es wohltuend sein, durch Zazen erst einmal zu lernen, Körper und Geist zu sammeln. Wir setzen uns gut gegründet mit gekreuzten Beinen auf ein Sitzkissen auf den Boden oder notfalls auf einen Hocker und versuchen, unser Bewußtsein in unseren Körper hineinsinken zu lassen. Vielleicht nehmen wir jetzt zum erstenmal unseren Körper als Ganzes wahr, nicht einzelne seiner Bestandteile, sondern