

Zen und Medizinische Theorie

(Zen-Honso ca. 11. Jhrhdt.)

Der Zenmeister Oryo E'nan (1002 - 1069) begründete die Oryo-Linie. Unter seinen Schülern befanden sich viele hervorragende Gelehrte, die auf literarischem Gebiet fruchtbare Arbeit leisteten und wichtige "Zenschriften" hinterließen. Eines dieser Werke ist das "Zen Honso" - es vergleicht die Wirkung der Zen-Praxis mit der von Arznei und gibt Ratschläge für eine "richtige Lebensweise".

Der Geschmack des Zen ist süß und klar, er beruhigt das Herz und beseitigt störende Einflüsse. Zen reinigt den Menschen und legt seine Buddha-Natur frei. Der Kreislauf wird gestärkt und die Gesichtsfarbe wird frisch. Durch regelmäßige Übung wird der Wille kräftig, unheilsame Gedanken verschwinden. Gift, das sich im Körper angesammelt hat, wird neutralisiert und abgebaut.

Zen zielt auf die Ursachen der Krankheit ab.

Die Wirkung der Medizin ist unterschiedlich, bei guten Menschen wirkt sie gut.

Ärzte verordnen Medikamente, und Kranke gebrauchen diese dann, ohne die Ursachen der Krankheit zu kennen oder ändern zu wollen. Ist der Kranke aber nicht bereit, seine schlechten Angewohnheiten abzulegen oder zu ändern, nutzt auch die beste Arznei wenig.

Die Menschen wünschen sich stets ein langes Leben und Zen zeigt einen realistischen Weg auf, dies zu erreichen. Dieser Weg ist ganzheitlich und muß selbst gegangen werden. Der Leser mag nun denken, Zen sei sehr kompliziert. Dem ist nicht so. Zen wirkt nur dann nicht, wenn man keine Kraft einsetzt (den Willen zur Gesundung). Sonst ist diese Medizin kein kompliziertes Medikament, welches man erst kneten, rollen oder braten müßte. Sie ist äußerst wirksam, man muß sie nur einnehmen. Mit der Behandlung kann jederzeit begonnen werden, in jedem Alter oder Stadium. Anfangs mag die Einnahme noch einige Schwierigkeiten bereiten, meistert man diese jedoch, erfährt man sicher, daß man dieser Lehre vertrauen kann.

Wer Zen nur benutzt, sich wichtig oder einen großen Namen zu machen, wer Zen für eigene egoistische Ziele mißbraucht, nimmt die falsche Medizin ein. Wer nur vorgibt, Zen zu praktizieren und nicht wirklich an sich arbeitet, wem die inneren Vorgänge nicht wichtig sind, der erfährt keine Wirkung. Wer Zen absichtlich mißbraucht, der vergiftet sich an dieser Medizin, ihm ist nicht mehr zu helfen.

Wenn man sich jedoch mit dem Wasser des Dharma reinigt und sein Ego (die Wurzel der Dunkelheit) fortspült, den Achtfachen Pfad wie ein Schwert benützt, alles Schlechte abzuschneiden, dann praktiziert man Zen richtig.

Zu allen Zeiten wird es Menschen geben, die dies nicht wissen und so Zen-Medizin falsch anwenden.

Hakuin Ekaku (1685 - 1768), einer der großen Persönlichkeiten des japanischen Buddhismus, gibt seinen Schülern folgende Ratschläge um Gesundheit zu erhalten oder Krankheiten zu bessern:

Zur Vorbeugung soll man:

Hara-Atmung üben,
die obere Körperhälfte kühl, die untere warm halten,
ans eigene Herz glauben,
nicht zu geschäftig sein,
nicht an Worten oder Theorien haften,
alles in Ruhe ordnen,
nicht alles analysieren,
Geduld üben,
körperlich trainiert (abgehärtet) sein.

Diese Zutaten richtig gemischt, ergeben eine ausgezeichnete Medizin.

Ist man bereits krank, sollte man folgendes unbedingt unterlassen:

sexuelle Betätigung,
Ärger und Haß,
Grübeln über die Krankheit,
lesen und schreiben,
"Erleuchtungserlebnisse" zum besten geben,
Diskutieren (auch über die Lehre),
Selbstmitleid,

zuviel reden,
sich zu sehr pflegen (lassen).

Hakuin Zenji erzählt von sich:

In jungen Jahren war ich oft krank. Kein Arzt und keine Medizin konnte mich heilen. Mein Kopf war schwer und heiß, der übrige Körper fror und schmerzte entsetzlich. Nachdem man mich bereits aufgegeben hatte, lehrte mich ein alter Lehrer die wunderbare Methode der Hara-Atmung. Mit der Atmung läßt man das "Gewicht und die Hitze" ("des Kopfes") in den Unterbauch sinken. Hier, im Kikai-

Tanden, etwas unterhalb des Nabels, sammelt man diese Energie und läßt sie sich entfalten. Schmerzen und Leiden lösen sich auf, Körper und Geist kommen wieder ins Lot. Nun bin ich schon sehr alt, aber immer noch gänzlich gesund - dank dieser Methode. Bis heute übe ich diese Innenschau und benötige seit damals keinerlei Arznei, Akupunktur oder Mokusa. Ich brauche keine warme Kleidung und friere auch im Winter nicht mehr.

Frei übersetzt aus japanischen Quellen von Toshiko und H.R. Döring

