

## Antworten auf Fragen des Lebens: Krankheit—Unheil oder Herausforderung?

**Barbara Krausnick**

### **I: EINFÜHRUNG**

Die historische Wurzel des Buddhismus lag in der Erkenntnis Shakyamunis (auch bekannt als Gautama Buddha oder Siddharta), dass die Menschen, trotz all ihrer Unterschiedlichkeit hinsichtlich Abstammung, Bildung, Charakter und Fähigkeiten, gleichermaßen bestimmten Grundleiden ausgesetzt sind, die als *Geburt, Alter, Krankheit und Tod* zusammengefasst werden. Es sind „Stationen“ oder „Meilensteine“ unserer Existenz, die wir alle, mehr oder minder intensiv, durchlaufen und die die größten Herausforderungen unseres Seins und unserer menschlichen Entwicklung darstellen. In der Konfrontation mit diesen unvermeidlichen Realitäten zeigen wir uns quasi nackt, in unserem reinen Menschsein, in dem, was unser Leben wirklich an Substanz hat und unser innerstes Wesen ausmacht.

Geburt, Alter, Krankheit und Tod weisen unerbittlich auf die Vergänglichkeit aller Phänomene hin. Nach buddhistischer Lehre unterliegt das gesamte Universum dem Rhythmus von „Geburt, Fortbestehen, Veränderung und Erlöschen“: Unser Hineinkommen in die Welt, unsere Kindheit und Jugend, unsere Schönheit, unsere Unversehrtheit, ja unser Leben selbst sind letztlich nur flüchtige, vorübergehende Erscheinungen. Je selbstverständlicher uns unser Leben, unsere Jugend und Gesundheit erscheinen, desto verwundbarer und schockierter sind wir, wenn wir sie verlieren. Spätestens dann

müssen wir schmerzhaft lernen, dass kein noch so vollkommen erscheinender Zustand dauerhaften Bestand hat. Gerade Krankheit kann uns in dramatischer Weise zu dieser Erkenntnis zwingen und zwar in jeder unserer Lebensphasen.

Die Mehrzahl von uns, die wir hier versammelt sind, wird mit Krankheiten bereits konfrontiert worden sein. Dabei macht es natürlich einen Unterschied, ob es sich um Erkrankungen handelt, die von selbst wieder abklingen, oder mit einfachen Mitteln zu beseitigen sind, oder ob Krankheiten auftreten, die chronisch werden, zu einer dauerhaften Behinderung führen, oder sogar eine tödliche Bedrohung darstellen. Nicht unerwähnt lassen möchte ich auch die seelischen Erkrankungen, die keine klare Gestalt und Form haben, die oft für die Betroffenen selbst nicht richtig greifbar und schon gar nicht vermittelbar sind, nichts desto trotz aber zerstörerisch in deren Lebenslauf und Lebensgeschichte eingreifen und die tiefsten Ebenen von Identität, Selbstwert und Beziehungsfähigkeit erschüttern. Ich brauche nicht zu betonen, dass derartig schwere seelische oder auch körperliche Erkrankungen wie ein Erdbeben in unser Leben einbrechen, jedwede Selbstverständlichkeit und Unbefangenheit hinwegzuraffen drohen und wirklich alles in Frage stellen können, was bis dahin Gültigkeit zu haben schien. Jeder von uns hofft, von einer solchen Erfahrung verschont zu bleiben, aber nicht immer geht dieser Wunsch in Erfüllung.

Wie können wir unser Verständnis von Krankheit vertiefen?

Der Buddhismus denkt in Kausalitäten, in Ursachen und Bedingungen, die wie ein Netzwerk ineinander verwoben sind. Nichts, was passiert, ist einfach Zufall, alles hat einen inneren Zusammenhang, eine geheime Logik. Bevor ich auf Bedeutung und Umgang mit Krankheit eingehe, ist es sinnvoll, zunächst einmal die Ursachen von Krankheit aus buddhistischer Sicht vorzustellen. Ich beziehe mich dabei auf eine Klassifikation von dem buddhistischen Gelehrten T'ien-T'ai, wie er sie im 6. Jahrhundert in China in seiner Schrift „*Große Konzentration und Einsicht*“ dargelegt hat.

## II: DAS BUDDHISTISCHE KONZEPT VON KRANKHEIT

Nach T'ien-T'ai's Klassifikation unterscheidet man sechs verschiedene Ursachen von Krankheit, die sich wiederum in drei

übergreifende Krankheitsgruppen einteilen lassen: In Krankheiten des *Körpers*, des *Geistes* und Krankheiten, die vom *Karma* herrühren.

In genauer Reihenfolge sind die sechs Ursachen für Krankheiten folgende:

1. Disharmonie der vier Elemente
2. Übermäßiges Essen und Trinken
3. Schlechte Haltung
4. Angriff durch Dämonen von außen
5. Das Wirken von Teufeln von innen
6. Die Wirkung von Karma

Dabei beziehen sich die ersten vier Ursachen auf körperliche Krankheiten, die fünfte Ursache bezieht sich auf seelische Störungen und beim letzten Krankheitstyp sind die Ursachen im Karma zu suchen. Bei karmisch bedingten Krankheiten kann es sich sowohl um seelische, als auch um körperliche Störungen handeln.

**ad 1) „Disharmonie der vier Elemente“:**

Die vier Elemente *Erde*, *Wasser*, *Feuer* und *Luft* stehen nach buddhistischer Auffassung für die spezifischen Kräfte des Universums selbst. Sie manifestieren sich in unserer äußeren Umwelt ebenso wie im menschlichen Körper: „Erde“ steht hier für unsere festen Bestandteile (Haut, Haare, Nägel, Zähne und Knochen), „Wasser“ für Blut und Körperflüssigkeiten, „Feuer“ für die Körpertemperatur und den Verdauungsvorgang und „Luft“ für Atmung und Stoffwechsel. Das bedeutet, der „Mikrokosmos Mensch“ ist mit dem „Makrokosmos Universum“ sogar im Physischen identisch. Wenn daher eine Disharmonie zwischen den Elementen der Umwelt entsteht, kann auch die Harmonie der inneren Elemente des menschlichen Körpers beeinträchtigt werden. Krankheit entsteht demzufolge dann, wenn der Körper seine so genannte „Homöostase“ nicht mehr aufrechterhalten kann. Dies kann unabhängig von der äußeren Umgebung im Körper selbst geschehen (z.B. Störungen des Vegetativums oder hormonell bedingte Krankheiten), oder im Zusammenwirken mit ihr (z.B. die Auswirkung des Ozonlochs von leichten bronchialen Reizerscheinun-

gen bis hin zu einem statistisch signifikanten Anstieg von Hautkrebs). Umweltschutz im heutigen, modernen Sinne ist daher auch buddhistisch eine zwingende Notwendigkeit, um die körperliche und seelische Gesundheit der Menschen zu schützen.

**ad 2) „Übermäßiges Essen und Trinken“**

Ich denke, diese Ursache nicht weiter erluauern zu müssen, denn jeder weiß, daß fettreiche, hochkalorische Ernährung und dauerhaft maßloses Trinken, vor allem von Alkohol, zu schweren, sogar tödlichen Erkrankungen führen kann. Falsche Ernährung zählt u.a. zu den Risikofaktoren für Erkrankungen von Herz und Kreislauf sowie des Stoffwechsels (Diabetes mellitus). Chronisches Trinken schädigt die Leber und viele andere Organe, mitunter unter Umständen tödlichen Folgen. Natürlich liegt die Betonung hier auf dem *Übermaß* von Essen und Trinken, keinesfalls predigt der Buddhismus Nichirens Askese und Genussfeindlichkeit.

**ad 3) „Schlechte Haltung“**

Gemeint ist nicht nur eine schlechte Körperhaltung, die zu ernstesten Erkrankungen der Wirbelsäule und Bandscheiben führen kann; noch tiefergehend ist hier der tägliche Lebensrhythmus angesprochen, die Gestaltung des Tagesablaufes mit ausreichendem, regelmäßigem Schlaf, einem ausgewogenen Maß zwischen Arbeit und Erholung, menschlichen Kontakten und all dem, was uns individuell gut tut.

**ad 4) „Angriff durch Dämonen von außen“**

Mit dem mythologischen Begriff „Dämonen“ sind externe Einflüsse und Stoffe gemeint, die von außen in den Körper eindringen und ihn krank machen. Heute kann man diese „Dämonen“ wissenschaftlich oder rein klinisch nachweisen als Mikroorganismen wie Viren und Bakterien, als Drogen und andere Giftstoffe. In diese Krankheitsgruppe gehört auch der so genannte „Stress“, besonders der Disstress (im Gegensatz zum Eustress), der sich erheblich krankheitsfördernd auf Körper und Seele auswirken kann. Da Stress in unserer westlichen Gesellschaft kaum zu vermeiden ist, ist er für viele Zivilisationskrankheiten verantwortlich, die es in früheren Zeiten nicht gab.

Nach der Klassifikation von T'ien-T'ai lösen diese ersten vier Ursachen nur körperliche Krankheiten aus, von denen es 404 Arten gibt. Charakteristischerweise bedarf es zur Heilung dieser Krankheiten keines Buddhas, sprich der buddhistischen Praxis, sondern allein „geschickte Ärzte“, also die medizinischen Behandlungsmöglichkeiten des jeweiligen Zeitalters, sind dazu in der Lage. Ebenso kann ihnen durch gesunde und ausgewogene Lebensführung vorgebeugt oder entgegengewirkt werden. Sie stellen also in der Regel keine wirkliche Bedrohung für unser Leben dar.

#### **ad 5) „Das Wirken von Teufeln von innen“**

Ebenso wie die „Dämonen“ sind auch „Teufel“ eine Metapher für bestimmte Kräfte und Einflüsse, die aber nicht von außen in den menschlichen Körper eindringen, sondern in seinem Inneren selbst entstehen. „Teufel“ manifestieren sich in einer destruktiven geistigen Haltung, die uns von der Suche nach der wesentlichen Natur des Lebens abhält und dadurch unsere spirituelle Entwicklung verhindert. Von dieser Negativität beeinflusst, klammern uns wir an Illusionen und vergängliche Dinge, weil wir sie fälschlicherweise für Garanten unseres Glücks halten. Die inneren „Teufel“ sind gewissermaßen das Gegenstück zu unserer Buddhanatur und beide wohnen unserem Leben inne. Wir entscheiden letztlich selbst, welche dieser beiden Kräfte die Oberhand gewinnt und welche unterliegt.

Wenn wir dem Sog der Negativität erliegen, zeigt sie sich nach buddhistischer Lehre in den so genannten „drei Giften“, nämlich *Habgier*, *Ärger* und *Verblendung*. Sie werden deshalb als Gifte bezeichnet, weil sie die Menschen auf einen Irrweg führen und auf der geistig-seelischen Ebene krank machen können. Dabei geht es natürlich nicht um das gelegentliche Auftreten dieser drei Eigenschaften, sondern um ihr ausgesprochenes Dominieren. Wenn Ärger, Habgier oder Verblendung den *grundlegenden* seelischen Zustand ausmachen, aus dem heraus ein Mensch denkt, fühlt und handelt und zu dem er immer wieder zurückkehrt, dann verwandeln sie sich in ein inneres „Gift“, das zerstörerische Spuren ins Lebens eingraviert: Chronischer *Ärger* geht dann mit Unzufriedenheit, Neid, Feindseligkeit und Egozentrik einher. *Habgier* engt das Leben auf bestimmte, meist

materielle Wünsche ein, zu denen der Betreffende in eine immer tiefere Abhängigkeit gerät, und in deren Gefolge Maßlosigkeit und Rücksichtslosigkeit auftreten. *Verblendung* schließlich bezeichnet einen Mangel an Weisheit und Umsicht, den man auch als Ignoranz bezeichnen kann. Verblendung führt dazu, immer wieder die gleichen Fehler zu machen, nichts dazulernen, weil die Gesetze des Lebens nicht verstanden und angewandt werden.

Nach meinen persönlichen psychiatrischen Kenntnissen sind unter diesem Konzept tatsächlich viele seelische Erkrankungen zu subsumieren. So etwa die *Suchtkrankheiten*, bei denen die Begierde das Leitsymptom ist, oder die (früher so genannten) *Neurosen* bzw. Anpassungsstörungen in ihren unterschiedlichen Erscheinungsformen. Bei letzteren geht es meist um die mangelhafte Integration triebhafter (meist sexueller und/oder aggressiver) Wünsche in die Gesamtpersönlichkeit, in deren Folge mehr oder minder beeinträchtigende Symptome wie Ängste, Zwänge, Depressionen etc. auftreten. Diese wiederum stehen in symbolischer Form für die abgewehrten Triebe selbst und zeigen quasi deren Gegenteil: Expansions- oder Aggressionsstrebungen kehren sich um in Ängste oder Depressionen, schuldhaft erlebte Sexualwünsche werden in Zwängen gebunden, um nur einige Beispiele—vereinfacht—zu nennen.

Darüber hinaus gibt es Menschen, deren gesamte Persönlichkeitsentwicklung gestört ist. Infolgedessen entwickeln sie eine einseitige Charakterausprägung, mit beispielsweise dissozialen, stark hysterischen oder ausgeprägt erregbaren Zügen. Schwere Persönlichkeitsstörungen haben auch Menschen, die Sexualstraftaten, Morde und Entführungen begehen. Sie werden so ausschließlich von bestimmten Begierden, Aggressionen, oder auch von Verblendung im Sinne massiver Selbstüberschätzung („der perfekte Mord“) geleitet, dass keine innere oder äußere Kontrollinstanz dem mehr entgegenwirken kann.

Ob solche Menschen nun ein Krankheitsgefühl haben oder nicht, ob sie in psychiatrische Behandlung kommen oder nicht, nach buddhistischer Lehre stellt ein Leben auf der Grundlage derartig zerstörerischer Impulse bereits eine schwere seelische Krankheit dar. Insgesamt werden in den Sutren 84.000 verschiedene Krankheiten

angegeben, die auf diese „Teufel“ von innen zurückzuführen sind—eine zwar symbolische, aber gegenüber den nur 404 körperlichen Krankheitsarten wirklich gigantische Zahl!

#### ad 6) „Die Wirkung von Karma“

Bezogen auf das buddhistische Konzept der Krankheitsentstehung weist die Lehre vom Karma auf Krankheiten hin, deren Ursachen nicht nur aus unserem gegenwärtigen Leben abgeleitet werden können, sondern die weit darüber hinausgehen. Es sind Krankheiten, für die die Medizin der jeweiligen Zeit keine ursächliche Erklärung und Behandlung hat, und die daher mit ihren Mitteln nicht geheilt werden können. Wenn es in früheren Jahrhunderten bakterielle Entzündungen, die Syphilis, Seuchen wie Pocken und die Pest waren, die unheilbare, karmische Krankheiten darstellten, sind es heute Krebs, Aids, Autoimmunerkrankungen, angeborene oder erworbene Behinderungen, und nicht zuletzt schwere seelische Krankheiten, wie die Schizophrenie und die manisch-depressive Erkrankung. Es sind Krankheiten, die in ihrer Folge zusätzlich eine Vielzahl von physischen, psychischen und sozialen Leiden nach sich ziehen und die trotz aller Fortschritte der Medizin gerade auch deren Begrenztheit demonstrieren. Hier liegt nach buddhistischem Verständnis die Möglichkeit der Behandlung und Heilung nur auf der Ebene der Verursachung, also auf der Ebene des Karmas.

Dieses letzte Krankheitskonzept geht von zwei Grundannahmen aus, die den Buddhismus von den monotheistischen Religionen unterscheiden. Es handelt sich um das Postulat der *Ewigkeit des Lebens* und, damit untrennbar verknüpft, um das Konzept vom *Karma* (übersetzt als „Schicksal“ oder „Handlung“). Ewigkeit des Lebens bedeutet, dass Leben weder geboren noch ausgelöscht werden kann, sondern sich in einem Zyklus der ewigen *Wiederholung* von Leben und Tod abspielt, in denen *Leben* für den manifesten, sichtbaren und *Tod* für den latenten, unsichtbaren Anteil steht. Als Buddhisten glauben wir an die Wiedergeburt und sehen den physischen Tod als Voraussetzung für ein neues Leben an. Zu sterben ist daher weder eine Bestrafung, noch eine Niederlage. Der Tod ist ein Teil des Lebens, den wir annehmen sollten. Wann unser Leben sich erneut manifestiert, unter welchen Umständen

und in welche Umgebung hinein wir geboren werden, wird von unserem *Karma* bestimmt, das wir in vergangenen Leben durch unsere Taten, zu denen auch Gedanken und Worte gehören—und vor allem durch unseren grundlegenden Lebenszustand—angesammelt haben. Dennoch verläuft unser Leben niemals statisch oder determiniert, ist aber auch kein Zufallsprodukt; es ist zum Teil „vorbestimmt“ durch das Karma, das wir in unser jeweiliges Leben mitbringen, zum anderen und überwiegenden Teil hängt es aber davon ab, wie wir im Hier und Jetzt mit den Lebensumständen, auf die wir treffen, umgehen.

So können wir es vielleicht als karmische Manifestation verstehen, wenn im Laufe unseres Lebens eine schwere Erkrankung auftritt, aber wie wir auf sie reagieren, welche Bedeutung wir ihr geben und wie sie unser Leben beeinflusst, ist eine Wahlmöglichkeit, die wir haben und in der wir ziemlich frei sind. Wir alle haben karmische Tendenzen, die sich in der Art unseres Denkens, unserer Reaktionen, unserer Werte und Urteile zeigen und die uns charakterisieren. Da wir aber über eine Freiheit des Geistes verfügen, können wir solche Tendenzen auch verändern, können neue Wege einschlagen, wenn alte sich nicht bewährt haben und ausgetreten sind. So gesehen ist Karma eine offene Angelegenheit, ein Aspekt unserer inneren Freiheit.

### III: BUDDHISTISCHE SCHLUSSFOLGERUNGEN

Es versteht sich von selbst, dass die für uns bedrohlichsten Erkrankungen diese karmisch bedingten sind. Sie bringen uns typischerweise an einen Scheidepunkt unseres Lebens, der, grob gesagt, entweder in Richtung Hölle, Verzweiflung, Verbitterung und Resignation führt, oder zu einer Anlaufbahn für eine Vertiefung und Vervollkommnung unseres Lebens wird. Es ist nur menschlich, mit Ängsten, Wut, Hader oder Verzweiflung zu reagieren, wenn wir mit einer ernsten oder sogar lebensbedrohlichen Diagnose konfrontiert sind, oder wenn sich Rückfälle einstellen, nachdem wir die Erkrankung schon überwunden zu haben glaubten. Krankheit ist, wie der Buddhismus es formuliert, ein Kampf zwischen dem Buddha und den teuflischen Kräften—metaphorisch gesprochen. Anders ausgedrückt, ist sie ein Kampf zwischen dem Gefangensein in den niederen seelischen Zuständen wie Hölle, Hunger, Animalität und Ärger („teuflische Kräfte“



der Negativität) und der Verwirklichung der Erleuchtung (Buddhazustand). Wenn wir Krankheit als bloßes Unheil ansehen, das in unser Leben einbricht und unser Glück mit sich fortträgt, dann können wir ihr nur erliegen—seelisch und/oder körperlich. Wenn wir sie jedoch ebenso, wie jedes andere gravierende Leiden auch, trotz unseres Schmerzes als eine Aufgabe, als Herausforderung verstehen, an der wir menschlich und spirituell wachsen sollen, dann befähigt uns diese Haltung, Kampfgeist und Willensstärke zu entwickeln, mit der wir uns erneut und vertieft für das eigene Leben entscheiden können.

Der Schweizer Philosoph Carl Hilty benutzte ein poetisches Bild: „So wie ein Fluss bei einer Überschwemmung die Erde aufwühlt und die Felder nährt, dient Krankheit dazu, unser Herz zu nähren. Ein Mensch, der sich mit seiner Krankheit auseinandersetzt und sie besiegt, wird auf einer tieferen Ebene Stärke und Größe im Leben erlangen.“ (D. Ikeda, *Das Buch vom Glück*, S. 71).

Präsident Ikeda formuliert es ähnlich: „Der Buddhismus sieht in Krankheiten eine Chance, einen höheren, geläuterten Lebenszustand zu erreichen. Statt zu jammern oder daran zu verzweifeln, sollten wir Krankheit als Mittel zum Zweck betrachten, ein starkes, mitfühlendes Selbst zu entwickeln, das uns seinerseits ermöglicht, einen echten Sieg zu erringen. Darauf wies Nichiren hin, als er sagte: ‚Krankheit weckt die Entschlossenheit, auf den Weg zu gelangen.‘“ (ebda)

Nichiren Daishonin, der Reformator unseres Buddhismus, hat in vielen Briefen an seine Schüler über die Bedeutung und Überwindung von Krankheit geschrieben. Eine sehr bekannte Formulierung von ihm lautet: „... Folglich erscheint Krankheit dann, wenn schlechtes Karma dabei ist, sich aufzulösen.“ („Heilung der karmischen Krankheit“, Dt. Goshō Bd.2, S. 230)

Alle diese Zitate enthalten die zuversichtliche Aussage, dass Krankheit, indem sie in Erscheinung tritt, immer auch den Beginn einer Veränderung, die Chance einer inneren Besinnung und „Umkehr“ in sich trägt und damit einen Wendepunkt des ganzen Lebens einleiten kann—wenn wir diese Chance erkennen und ergreifen. Der Buddhismus versteht karmisch bedingte Krankheit überhaupt nicht resignativ, sondern ganz im Gegenteil als Aufforderung, sich nun auf die dem Leben innewohnenden Selbstheilungskräfte zu konzentrieren und sie zu

aktivieren, zusätzlich zu allen medizinischen und/oder alternativ-medizinischen Behandlungen, die uns zur Verfügung stehen. Es ist die Aufforderung, die eigene Lebenskraft hervorzuholen, die wir auch als Buddhaschaft bezeichnen, ein Zustand von Mut, Weisheit, Mitgefühl und immenser Lebensfreude. Diese Lebenskraft, so lehrt der Buddhismus, ist das einzige, was Bestand hat in all den flüchtigen Erscheinungen unserer Existenz; sie ist die Kraft des Universums, die das Leben selbst ist und aller Negativität, allen Hindernissen, Leiden und Veränderungen zum Trotz immer neu Leben, Mitgefühl, Kreativität und Weisheit hervorbringt. Jeder von uns besitzt diese Lebenskraft, wir selbst sind diese Lebenskraft, aber unser Dilemma besteht darin, dass wir viel zu wenig an sie glauben und sie viel zu selten nutzen. Erst wenn wir uns ihrer durch und durch bewusst werden und sie zu aktivieren verstehen, wird sie sich zu ihrem wahrhaft unbegrenzten Potenzial entwickeln, mit dem wir jedes noch so tiefe Leid und Unglück überwinden und in einen unzerstörbaren Wert verwandeln können.

Die Heilung einer schweren Krankheit ist eines; aber trotz einer chronischen Behinderung oder sogar angesichts des eigenen bevorstehenden Todes Lebensfreude, Zuversicht und Gelassenheit empfinden zu können, das ist etwas ganz anderes; etwas, das wir uns normalerweise gar nicht vorstellen können, aber doch ausnahmslos jeder als Möglichkeit in sich trägt. Einen solch stabilen und unbegrenzten Zustand in sich hervorzurufen, in dem wir sogar trotz eigener Gebrechlichkeit anderen Menschen Mitgefühl entgegenbringen, ist nach buddhistischer Auffassung das größte Glück und die grundlegendste Freiheit, die es überhaupt geben kann.

Wir, die wir den Buddhismus Nichiren Daishonins praktizieren, verbinden uns tagtäglich mit dieser universalen Lebenskraft durch unsere Ausübung. Das Mantra „Nam Myoho Renge Kyo“, das wir rezitieren bzw. chanten, ist eine Anrufung dieser Lebenskraft, die in unserem Inneren existiert. Diese Anrufung aktiviert drei Funktionen, nämlich unsere Buddhanatur zu *öffnen*, unsere psychischen und körperlichen Kräfte *wiederzubeleben* und uns *vollkommen auszustatten* mit dem, was wir brauchen, um glücklich zu sein. Wir üben diese Praxis immer aus, egal, ob es uns gut oder schlecht geht, egal, ob wir gesund oder krank sind. Wir nehmen ständig Anlauf, um jeden Berg erklimmen

zu können, der sich vor uns auftut. Je mehr wir uns gerade in guten Zeiten darum bemühen, diese unendliche Lebenskraft in uns hervorströmen zu lassen, desto beherzter und gelassener werden wir reagieren können, wenn sich das Blatt für uns wendet und Krankheit in unser Leben tritt. Natürlich setzt diese innere Arbeit, die auch eine ständige Überwindung der eigenen Negativität, wie Zweifel, Angst oder Resignation bedeutet, wirklichen Kampfgeist und starke Willenskraft voraus. So eben im Vorbeigehen können wir solche tief greifenden Veränderungen natürlich nicht in uns hervorrufen. Gerade deshalb brauchen wir oft gravierende Probleme, um mit aufrichtiger Ernsthaftigkeit und dem Entschluss, auch noch die letzten Möglichkeiten aus uns herausholen zu wollen, doch das Feuer unserer Lebenskraft in uns zu entfachen.

Abschließen möchte ich mit einer Ermutigung Präsident Ikedas, in der er genau diesen Punkt noch einmal hervorhebt:

„Wenn wir unser Leben auf dieses mystische Gesetz basieren, können wir die unendliche Kraft, die in uns steckt, anzapfen, sodass eine Krankheit nicht mehr länger Verzweiflung in uns hervorruft. Tatsächlich passiert genau das Gegenteil: Durch das mystische Gesetz gestärkt, können wir unsere Krankheit in eine Quelle der Freude und Erfüllung verwandeln.“

„Die Kraft unseres Lebens ist unendlich. Die Kraft, die durch unser Chanten hervorgerufen wird, besitzt eine grenzenlose Heilungskapazität. Dies ist wie eine Explosion unserer inneren Heilungsenergie. Die Heilungsenergie hat auch die Kraft, unser Leben in unsere Ursprungsform zurückzusetzen. Chanten Sie Nam Myoho Renge Kyo. Zapfen Sie das enorme Potenzial Ihres Lebens an. Sammeln Sie Ihre inneren Ressourcen im Kampf gegen die Krankheit. Dies ist der Weg des Buddhismus hin zu einem langen Leben und zu einer guten Gesundheit.“ (Vorläufige Übersetzung von A. Rauch aus „Art of Living“, Nov. 2002).

(バーバラ クラウズニック・海外研究員)

## Answers to Questions of Life: Illness—Disaster or Challenge?

Barbara Krausnick

Buddhism says that there are four universal sufferings that exist in life: the suffering of birth, the suffering of sickness, the suffering of old age and the suffering of death. This condition is said to derive from the fact that all phenomena are transient: youth, health and even our lives cannot continue forever. According to the suffering of sickness, T'ien-t'ai's *Great Concentration and Insight*" gives six causes of illness: (1) Disharmony of the four elements, (2) immoderate eating or drinking, (3) poor posture, (4) an attack by "demons" from outside the body, (5) the work of devils from within, and (6) the effects of karma. These may in turn be organised into three categories: diseases of the body (1–4), diseases of the mind (5) and those that result from karma (6). The first five causes of illness have their origins in our present lifetimes and often can be cured by modern medicine. The sixth cause, the effects of karma, is very different because its origins lie in our previous existences. Karmic disease can manifest itself in the form of either mental or physical illness. The concept of karma was not developed in order to persuade us to resign ourselves to hopeless suffering. If we understand the notion of karma correctly we automatically come to recognize that we are responsible for whatever problems we might face in life and that we, ourselves, must strive to overcome those problems. This recognition enables us to establish true independence. In the case of karmic diseases, then, we can act to eradicate the negative karma that is causing the illness, and by so doing we can cause the illness to disappear. Buddhism considers diseases as a fight between the Buddha and the devilish functions, both existing within our lives. In other words, severe illnesses cause fighting between the lower states of life as hell, hunger, animality, anger etc and our potential to become a Buddha. Whenever illnesses arise, this always is a turning point in life, a beginning of change. The only question is, whether you accept it or not! According to the Daishonin, "Myo" means three things simultaneously: to revive, to be fully endowed and to open. These three functions of the Mystic Law are: to activate our inherent life force, to harmonize our spiritual and physical functions, and to equip us with the resources to influence our environment for the better. When we base our lives on this Mystic Law we can tap the limitless power inside ourselves, so that disease is rendered no longer a matter for despair. In fact, the opposite is true: empowered by the Mystic Law we can transform disease into a source of joy and true fulfilment.