



Vor dem letzten Sesshin hat Niklaus Brantschen von seiner Begegnung mit P. Hugo Enomiya Lassalle und auch einiges über das Leben dieses besonderen Menschen erzählt, der 1929, gerade 31 Jahre jung, im Auftrag des Jesuitenordens nach Japan ging, dort als Priester lebte und wirkte und mit seinem weiten und offenen Geist die Mystik des Zen in sein Leben integrierte. In Hiroshima, wo Lassalle ab 1939 lebte, hat er am 6. August 1945 den Abwurf der ersten Atombombe durch die USA miterlebt, die nur 1200 Meter von seinem Haus entfernt explodierte. Wie durch ein Wunder hat er überlebt, zwar verletzt, aber ohne bleibenden Schaden zu nehmen. Jedenfalls waren ihm noch weitere 45 Lebensjahre vergönnt. Er hat also ein ebenso hohes Alter erreicht, wie manch anderer Meditationsmeister auch.

Offenbar kann ein Mensch, der in seiner Einheit von Körper, Seele und Geist regelmässig Ruhe praktiziert, ein gesundes und langes Leben fördern. Denn in der Ruhe können die Selbstregulations- und Selbstheilungskräfte ihre lebenserhaltende Wirkung entfalten.

## Die Natur macht es möglich

Wenn bei Mensch oder Tier ein Knochen gebrochen oder ein Gelenk entzündet ist, wird es therapeutisch einfach ruhig gestellt und kann so von selbst heilen. Wenn der Mensch in seiner Gier Flora und Fauna grossen Schaden zugefügt hat, erklärt man eine Region zum Naturschutzgebiet, und die Natur kann sich in der Ruhe nicht nur regenerieren, sondern üppiger und vielfältiger gedeihen als zuvor, ehe der Mensch sie störte.

Wenn wir erkrankt sind, haben wir ein erhöhtes Schlaf- und Ruhebedürfnis, aber keinen Appetit; wir legen uns hin, hören auf zu essen und ersparen dem Körper die anstrengende Arbeit der Verdauung. Kurz: Wir halten Ruhe und werden gesund.

Bekannt ist auch die heilsame Wirkung des nächtlichen «Fastens», welches von 19.00 Uhr abends bis 7.00 Uhr morgens dauern sollte. In dieser Ruhezeit können unsere Selbstheilungskräfte die Belastungen des Tages wieder ausgleichen. Ruhe und Passivität heilen, was in der Aktivität des Gestern eventuell als Keim von Krankheit entstand, und sie regenerieren die Kraft für das Tätigwerden des nächsten Morgens. Nicht umsonst heisst in vielen Sprachen die erste Mahlzeit des Tages «Fastenbrechen» – breakfast, déjeuner, desayuno – und nicht simpel «Frühstück» wie im Deutschen.

## Fasten, «eine Ewigkeitsminute der Stille»

Das therapeutische Fasten hat die Natur «erfunden». Otto Buchinger (1878-1966) durfte das medizinische Fasten neu begründen. Seine Arbeit war eine Rückbesinnung auf das wichtigste Prinzip der Natur: Ruhe heilt. Die «vis medicatrix naturae», die Heilkraft der Natur, wirkt

einfach in der Ruhe. Die Natur heilt sich selbst, und Arzt, Pharmaindustrie und Patient tun gut daran, sie dabei nicht zu arg zu stören. Das wichtigste Prinzip beim Heilfasten ist also die Ruhe. Sie wird intensiviert durch das Schweigen, die Stille, aussen und innen.

Otto Buchinger schreibt: «Die heilende, heilige Zeit des Fastens sei eine Ewigkeitsminute der Stille in unserem gehetzten Leben.» Wir sollen wie «in die Wüste gehen», raus aus dem Alltag und in die Stille, in die Begegnung mit uns selbst.

Buchinger zitiert in seinem 1935 publizierten Buch «Das Heilfasten» den Wüsten- und Kirchenvater Athanasius (295-373 n.Chr.): «Siehe da, was das Fasten bewirkt! Es heilt die Krankheiten, verscheucht verkehrte Gedanken, gibt dem Geist grössere Klarheit und führt die Menschen vor den Thron Gottes.»

Das bewirkt Fasten, verbunden mit Stille und Meditation, die Seele und Geist betreffen, unser feinstoffliches energetisches Sein, das in lebendiger

Wechselwirkung mit dem Körper steht. Unsere Emotionen und Gefühle haben körperliche Auswirkungen. So führt seelische Trauer zu Tränen, und wo negative Gefühle wie Aggression und Hass auch den Körper krank machen, können Verzeihen und liebevolles Mitgefühl den Körper genesen lassen.

## Ruhe heisst, zur eigenen Wurzel zurückkehren

Die Wechselwirkung von Aktivität und Ruhe ist auch die Grundlage der chinesischen Philosophie von Yin und Yang, die Laotse im 6. Jh. v. Chr. in seinem Buch «Tao-Te-Ching», (Ching=Buch, Tao=Weg, Te=Energie) beschrieben hat. Auch er appelliert an den Menschen, das Gleichgewicht von Yang und Yin – von Tun und Sein, wie Ken Wilber es nennt – nicht durch zu viel Aktivismus zu stören. Der 16. der 78 Verse des Tao-Te-Ching lautet:

*«Erreiche die äusserste Passivität, halte fest an der Grundlage der Ruhe. Die zehntausend Dinge nehmen Gestalt an und steigen zur Tätigkeit auf, ich aber sehe zu, wie sie zur Ruhe zurückkehren.*

*Wie Pflanzen, die üppig spriessen, aber zur Wurzel, zur Erde zurückkehren, der sie entsprossen sind.*

*Zur Wurzel zurückkehren ist Stille.*

*Es heisst zum eigenen Schicksal zurückkehren.*

*Zum eigenen Schicksal zurückkehren heisst, das ewige Gesetz finden.*

*Das ewige Gesetz erkennen ist Erleuchtung.»*

In diesem Text wird deutlich, dass die Stille mehr ist als Regeneration und Selbstheilung des Körpers, sie ist auch Voraussetzung für den Weg zur Erleuchtung.

## In der Ruhe liegt die Kraft

In der Meditation wird der Geist aus dem dualen Denken von Zweiheit und Getrenntsein zur Erfahrung der Einheit mit Gott und mit der Welt geführt. In einer «Unio mystica», einer mystischen Vereinigung, werden wir inne, dass wir nicht getrennt sind von unserem wahren Wesen. Wir sind auch nicht getrennt von unseren Mit-Menschen, die ebenso wie wir Ebenbilder und Manifestationen dieses einen wirklichen Wesens sind.

Meditative Ruhe heilt Körper und Seele und führt zum Erwachen des Geistes. Wachen Geistes gilt es, sich den täglichen Aufgaben zu stellen und Ruhe zu bewahren, oder besser: in unserem Wirken auszustrahlen.