



Sandy Boucher ist eine der bekanntesten buddhistischen Autorinnen in den USA. Sie ist u.a. als Meditationslehrerin tätig und wurde für ihre Verdienste bereits mehrfach geehrt.

Aus dem amerikanischen Englisch von Karin Petersen

228 Seiten

EAN/ISBN:
978-3-9813609-05

www.irdana-verlag.de
Euro 15,90 inkl. MwSt.
zzgl. Versandkosten



Irdana
Verlag für spirituelle
Literatur von Frauen

Leseprobe: **Im Herzen des Feuers** Eine Buddhistin begegnet dem Krebs

Geleitwort zur deutschen Neuausgabe

Die Diagnose Krebs kann jede(n) treffen. Prominente wie die Schauspielerinnen Barbara Rudnik und Monica Bleibtreu ebenso wie den Bruder, die beste Freundin oder einen selbst. Trotz aller medizinischer Statistiken ist jeder Krankheitsverlauf anders und individuell und die Art und Weise mit »dem Krebs« umzugehen sowieso.

Viele schauen, nach dem ersten Schrecken und brutal aus ihrem Alltagstrott, der scheinbaren Normalität, gerissen, plötzlich mit anderen Augen auf ihr Leben, ihr Lieben, auf all das, was sie bisher ausmachte. Manche verstehen die Erkrankung als Hilferuf der Seele und machen sich auf die Suche nach (mehr) spiritueller Verwurzelung und einem ganzheitlichen Leben.

Sandy Boucher wurde Mitte der 90er Jahre mit der Diagnose Darmkrebs im fortgeschrittenen Stadium konfrontiert. Die notwendige Operation und die sich anschließende Chemotherapie beeinflussten und veränderten ihr gesamtes Leben. Wie sie damit umging und wie sehr ihr ihre buddhistische Praxis und Meditationserfahrung bei der Bewältigung der Krankheit und all ihrer Folgen half, davon erzählt sie in diesem Buch mit großer Offenheit.

Ihre Offenheit und die Stärke, die sie aus der Überwindung der Krankheit (unterstützt von ihrer gelebten buddhistischen Praxis) zieht, sind eine Ermutigung und zugleich ein Anstoß, sich mit den großen Fragen des Lebens und des Sterbens auseinanderzusetzen. Ich freue mich, das Buch »Im Herzen des Feuers« in meinem ersten Programm zu haben und so auf Deutsch wieder verfügbar zu machen.

Zumal es aktueller ist denn je und Sandy Boucher als Rednerin zum Thema »Krebs überleben« zurzeit wieder gefragt ist – nicht nur in den USA, sondern etwa auch in Frankreich und vielleicht ja auch schon bald in Deutschland.

Susanne Broos, Hamburg, Sommer 2010



Sandy Boucher ist eine der bekanntesten buddhistischen Autorinnen in den USA. Sie ist u.a. als Meditationslehrerin tätig und wurde für ihre Verdienste bereits mehrfach geehrt.

Aus dem amerikanischen Englisch von Karin Petersen

228 Seiten

EAN/ISBN:
978-3-9813609-05

www.irdana-verlag.de
Euro 15,90 inkl. MwSt.
zzgl. Versandkosten



Irdana

Verlag für spirituelle
Literatur von Frauen

Leseprobe: **Im Herzen des Feuers** Eine Buddhistin begegnet dem Krebs

15 Jahre danach

Nach der Veröffentlichung der deutschen Erstausgabe dieses Buches im Jahr 2001, habe ich in fünf norddeutschen Städten aus meinen Buch gelesen. Dabei wurde mir von den Zuhörern soviel Anteilnahme und Wärme entgegengebracht, dass ich mich voller Freude an die kalten Januartage erinnere (noch immer benutze ich den Leinenbeutel, den ich damals von der Habichtswald Klinik erhalten habe, für die Reisen zu den Meditationsretreats).

Jetzt bin ich zutiefst beglückt, dass Irdana »Im Herzen des Feuers« ganz neu herausbringt. Dieser schöne Umstand gibt mir die Möglichkeit, meinen deutschen Leserinnen und Lesern zuzurufen: »Hallo, hier bin ich! Ich lebe noch, ich schreibe noch immer Bücher, gebe Zeitschriften heraus, reise um die Welt und beschäftige mich nach wie vor mit der buddhistischen Lehre und Praxis.«

Warum sich das für mich wie ein Fest anfühlt? Nun, damals, im Jahr 1996, als ich krank war, stellte sich durchaus die Frage, ob ich überhaupt das Alter von 60 Jahren erreichen würde. Jetzt bin ich 74 Jahre alt und mir geht es immer noch gut. Auch gab es in der Zwischenzeit eine große Überraschung in meinem Leben. Damals war ich fest davon überzeugt, dass ich keine intime Partnerschaft mehr haben, niemals mehr geliebt und umsorgt werden würde. Dass niemand mehr sein Leben mit mir teilen wollen würde.

Ausgerechnet während einer Lesereise für die amerikanische Ausgabe von »Im Herzen des Feuers« geschah das Unerwartete: Ich übernachtete bei einer alten Bekannten – die bald darauf meine Liebste wurde. Martha Boesing erzählte mir, sie habe während sie »Hidden Spring« las, mehr über mich erfahren als in den Jahren zuvor, in denen wir uns gelegentlich persönlich begegneten. Durch das Buch habe sie sich in mich verliebt.

Als ich das hörte, musste ich erst einmal tief durchatmen, etwas unsicher und gespannt, wohin das wohl führen würde. Jetzt, zehn Jahre später, leben wir zusammen, Martha und ich. Uns verbindet eine lebendige Beziehung, die uns die Beständigkeit einer tiefen Liebe verbunden mit einem Quäntchen Unvorhersehbarkeit schenkt.

Martha ist eine Künstlerin im Bereich Theater – Dramatikerin, Regisseurin, Schauspielerin, Sängerin – und zugleich eine en-



Leseprobe: **Im Herzen des Feuers** Eine Buddhistin begegnet dem Krebs

Sandy Boucher ist eine der bekanntesten buddhistischen Autorinnen in den USA. Sie ist u.a. als Meditationslehrerin tätig und wurde für ihre Verdienste bereits mehrfach geehrt.

Aus dem amerikanischen Englisch von Karin Petersen

228 Seiten

EAN/ISBN:
978-3-9813609-05

www.irdana-verlag.de
Euro 15,90 inkl. MwSt.
zzgl. Versandkosten



Irdana

Verlag für spirituelle
Literatur von Frauen

gagierte und erfahrene Buddhistin. Die Tatsache, dass wir beide bereits über siebzig sind, bietet uns viel Stoff für Erkundungen auf allen Ebenen, denn wir beide spüren die Veränderungen in unseren Körpern und unserem Geist. Es ist klar, dass eine von uns vor der anderen sterben wird: Diese einfache Tatsache bringt uns dazu, die gemeinsame Zeit bewusst zu genießen und uns gleichzeitig auf die Zeit des Alleinseins vorzubereiten.

Doch die, die überlebt, wird nicht einsam sein, denn Martha hat eine große Familie mitgebracht, voller Liebe. Sie ist Mutter von drei erwachsenen und gemeinsam sind wir Großeltern von vier kleinen Kindern. Durch sie habe ich die Möglichkeit am Reigen der Generationen teilzuhaben. Früher fühlte ich mich hauptsächlich Gleichaltrigen verbunden. Nun bin ich umgeben von Babys, Kindern und Erwachsenen mittleren Alters, die dabei sind die archetypischen Stationen von Geburt, Erwachsenwerden und Alter zu durchschreiten. Diese Nähe fasziniert mich und bereichert die Einsicht in mein eigenes Leben.

Ich beschreibe diesen Teil meines Privatlebens vor allem für diejenigen so ausführlich, die, wie Martha, das Gefühl hatten, mich durch mein Buch kennengelernt zu haben und sich fragen, wie es mir jetzt geht. Oh, und ich möchte hier auch hinzufügen, dass ich im Großen und Ganzen recht gesund bin – der Krebs ist bis heute nicht wieder aufgetreten.

Gleichzeitig erzähle ich die Geschichte aber auch für die Menschen, die eine lebensbedrohliche Krankheit zwar überlebt haben, nun aber glauben, auf eine Art beschädigt zu sein, die sie außerhalb des Lebens stellt, unerreichbar für Liebe, Freude oder beständiges Glück.

Niemand war überraschter als ich selbst, mich in einer zärtlichen, erfüllenden Beziehung wiederzufinden; niemand war erstaunter als ich, auf einmal dauerhafte Bindungen zu vier kleinen Kindern zu unterhalten. Ungeachtet all unserer Vorstellungen und Erwartungen, das Leben kommt einfach auf uns zu: Hier bin ich, mit keiner anderen Aufgabe befasst, als mich dem gegenwärtigen Moment zu stellen, die Vergangenheit hinter mir zu lassen und mich dem Heute zu öffnen, was immer es auch bringen mag. Manchmal fällt uns das leicht, manchmal ist es unglaublich mühsam, aber immer verbindet es uns mit dem Wesentlichen, dem Innersten, unseres eigenen kostbaren Lebens.

Sandy Boucher, Sommer 2010
(übersetzt von Birgit Pinkepank)



Sandy Boucher ist eine der bekanntesten buddhistischen Autorinnen in den USA. Sie ist u.a. als Meditationslehrerin tätig und wurde für ihre Verdienste bereits mehrfach geehrt.

Aus dem amerikanischen Englisch von Karin Petersen

228 Seiten

EAN/ISBN:
978-3-9813609-05

www.irdana-verlag.de
Euro 15,90 inkl. MwSt.
zzgl. Versandkosten



Irdana
Verlag für spirituelle
Literatur von Frauen

Leseprobe: **Im Herzen des Feuers** Eine Buddhistin begegnet dem Krebs

Vorwort

Im Oktober 1995 suchte ich in Oakland, wo ich wohne, ein Krankenhaus auf, um eine Untersuchung vornehmen zu lassen, die als Sigmoidoskopie (Spiegelung des Enddarms) bekannt ist. Obwohl ich einige Symptome hatte, glaubte ich keinen Augenblick, ich könne ernsthaft krank sein. Ich ging davon aus, man würde mir mitteilen, es läge eine kleinere körperliche Störung vor, die man leicht behandeln könne. Stattdessen aber tat sich durch die Untersuchung die Tür zur Welt der Krankenhäuser, zu Operation und Chemotherapie auf. Die Sigmoidoskopie zeigte einen großen Tumor in meinem Dickdarm, und eine spätere Koloskopie (Darmspiegelung) bestätigte, dass er bösartig war. Eine Woche später unterzog ich mich einer schweren Operation und einen Monat darauf begann ich eine Chemotherapie, die sich über einen Zeitraum von 48 Wochen hinziehen sollte. Meine Arbeit, meine Liebesbeziehung, mein Zuhause, meine Freundschaften, mein Körper – sämtliche Elemente meines Lebens schienen in diesen schwindelerregenden Wirbel hineingesogen zu werden.

Der einzige Ruhepol in dieser turbulenten Welt war die buddhistische Praxis, die ich seit fünfzehn Jahren pflegte. Die klassische Meditationspraxis – all jene Stunden des stillen Sitzens, während die Emotionen in mir tobten und mein Körper rebellierte und Erleichterung verlangte – erwies mir gute Dienste. Ich hatte gelernt, mit allem präsent zu sein: auf meine Empfindungen zu achten und in jedem Augenblick zu erkennen, dass diese das tatsächliche Gewebe und der tatsächliche Inhalt meines Lebens waren, wie schmerzlich, unvollkommen oder frustrierend auch immer; und dann, weil ich bemerkte, dass nichts jemals gleich bleibt, den Wandel zu spüren und diese Gedanken, Emotionen und Empfindungen als kontinuierlichen Fluss von Phänomenen zu erleben. Diese Praxis war mir in den schweren Krisen meines Lebens stets eine Stütze gewesen und eine verlässliche Grundlage, zu der ich jederzeit zurückkehren konnte, ganz gleich, was gerade geschah. In jenen Jahren hatte ich außerdem eine Haltung von Offenheit, Akzeptanz und Mitgefühl für mich und andere entwickelt. Dieses Training und die dadurch gewachsene innere Ausrichtung stützten mich in den kritischsten Zeiten meiner Begegnung mit dem Krebs, ließen mich manchmal aber auch im Stich. Meine jahrelange Arbeit mit einer außergewöhnlichen und



Leseprobe: **Im Herzen des Feuers** Eine Buddhistin begegnet dem Krebs

Sandy Boucher ist eine der bekanntesten buddhistischen Autorinnen in den USA. Sie ist u.a. als Meditationslehrerin tätig und wurde für ihre Verdienste bereits mehrfach geehrt.

Aus dem amerikanischen Englisch von Karin Petersen

228 Seiten

EAN/ISBN:
978-3-9813609-05

www.irdana-verlag.de
Euro 15,90 inkl. MwSt.
zzgl. Versandkosten

großartigen Lehrerin hatte mir Werkzeuge in die Hand gegeben, um mit den Anforderungen der Krankheit und ihrer Behandlung zurechtzukommen sowie in den Zeiten, wo ich dazu nicht imstande war, Mitgefühl für mich aufzubringen, geduldig zu sein und von vorn zu beginnen. In diesem Buch habe ich versucht, deutlich zu machen, wie ich die Praxis anwandte und von der buddhistischen Sicht in vielen äußerst schwierigen Situationen profitierte, in der Hoffnung, meine Erfahrungen mögen den Menschen nützlich sein, die ebenfalls durch jene Tür treten müssen.

Zugang zu der reichen, stärkenden Tradition des Buddhismus fand ich 1981, als ich anfang, auf einem Kissen zu sitzen und zu meditieren. In den ersten drei Jahren ging ich davon aus, dass ich einfach nur lernte zu meditieren, ohne mit den Inhalten der Religion, der diese Meditationspraxis entstammte, groß zu tun zu haben. Da ich jedoch ein neugieriger Mensch bin und mir neue Aktivitäten gern näher erschließe, fing ich an, buddhistische Texte zu studieren, Vorträge von Lehrerinnen und Lehrern zu besuchen und mich über die asiatischen Wurzeln des Buddhismus zu informieren. Ich begann mich mit den buddhistischen Grundlagen zu beschäftigen, um Klarheit für mein eigenes Leben zu gewinnen. In schwierigen Situationen rief ich mir dann meine Lektüre oder die Einsichten, die ich in der Meditation gewonnen hatte, ins Gedächtnis und fragte mich, wie ich mit meinem Handeln dem Wohle aller Beteiligten am besten dienen konnte.

Während der zwanzig Jahre, die vergangen sind, seit ich mich zum ersten Mal auf ein Kissen setzte und versuchte, Achtsamkeit zu praktizieren, habe ich mehr oder weniger regelmäßig meditiert, sowohl allein als auch in Gruppen und mit meiner wichtigsten Lehrerin, Ruth Denison, in deren Zentrum in der Mojave-Wüste in Kalifornien. Ruth gehört zu der ersten Generation westlicher Frauen, welche die buddhistische Praxis in die Vereinigten Staaten brachten. Sie hat in Burma bei einem anerkannten Lehrer aus der Tradition des Theravada-Buddhismus studiert und meditiert, der sie bat, in die USA zurückzukehren und dort andere zu unterweisen. Ich selbst bin nach Asien gefahren, wo ich in Sri Lanka kurze Zeit in einem buddhistischen Nonnenkloster gelebt und praktiziert und mich in Thailand und Burma in Klöstern aufgehalten habe. Als Autorin und Lehrerin studiere ich weiterhin die Texte des Buddhismus und meditiere regelmäßig.

In erster Linie habe ich mich darum bemüht, die buddhistischen Grundlagen auf mein tägliches Leben anzuwenden. Jener Morgen in der endoskopischen Abteilung im Summit Hospital bot



Irdana
Verlag für spirituelle
Literatur von Frauen



Sandy Boucher ist eine der bekanntesten buddhistischen Autorinnen in den USA. Sie ist u.a. als Meditationslehrerin tätig und wurde für ihre Verdienste bereits mehrfach geehrt.

Aus dem amerikanischen Englisch von Karin Petersen

228 Seiten

EAN/ISBN:
978-3-9813609-05

www.irdana-verlag.de
Euro 15,90 inkl. MwSt.
zzgl. Versandkosten



Irdana
Verlag für spirituelle
Literatur von Frauen

Leseprobe: **Im Herzen des Feuers** Eine Buddhistin begegnet dem Krebs

12

mir dazu reichlich Gelegenheit. Ich weiß noch, wie der Arzt, ein hoch gewachsener Afroamerikaner, nach Abschluss der Untersuchung mit mir sprach. »Bei einem Tumor dieser Größe sind wir zu 90 Prozent sicher, dass es sich um Krebs handelt. Ich rufe jetzt gleich Ihren Arzt an. Wir möchten, dass Sie sich binnen einer Woche ins Krankenhaus begeben und operieren lassen.«

Was Spiritualität anbetrifft, stecke ich immer noch in den Kinderschuhen. Meistens mühe ich mich ab auf dem Weg, und ich falle oft auf die Nase. Manchmal führt mein Bemühen um Achtsamkeit und rechtes Handeln auch zum Gelingen. Doch durch meine jahrelange Praxis und meine Studien habe ich verstanden, worin die Aufgabe im Leben besteht. Als ich die Nachricht empfang, dass ich Krebs habe, begriff ich: Oh, ja, was jetzt von mir verlangt wird, ist, völlig präsent zu sein für jede neue Erfahrung, mit der ich konfrontiert bin, und mich so rückhaltlos wie möglich darauf einzulassen. Ich meine damit nicht, dass ich diese Einstellung in Worte fasste. Nein, so bewusst lief das nicht. Ich will sagen, dass sich mein ganzes Sein dieser neuen Erfahrung zuwandte, sie betrachtete und annahm.

Auf der Rückfahrt vom Krankenhaus, in dem ich untersucht worden war, fiel mir ein, dass meine Partnerin Crystal mich bereits Monate zuvor gedrängt hatte, eine Sigmoidoskopie machen zu lassen. Bis kurz bevor wir uns kennen lernten, hatte Crystal beruflich einen längeren Umweg gemacht. Sie hatte ihre Arbeit als Musikerin ruhen lassen und alte Menschen gepflegt. Sie konnte sich lebhaft an einen ihrer Pflegefälle erinnern, eine alte Frau, die an Darmkrebs starb, weil sie das Blut in ihrem Stuhl so lange ignorierte, bis es zu spät war. Und jetzt war ich es, die Crystal erzählte, dass ich Blut in meinem Stuhl entdeckte hatte. »Bitte«, drängte sie mich, »lass eine Darmspiegelung machen«. Aber ich war zu beschäftigt mit Schreiben, Unterrichten und den Vorbereitungen für meine Reise nach China, wo ich die 4. UN-Frauen-konferenz besuchen wollte. Außerdem verbrachte ich viel Zeit mit den »Wandering Menstruals« (etwa »Menstruierende auf Wanderschaft«, Anm. d. Ü.), meiner Selbsthilfegruppe von Frauen über fünfzig, und meinen zahlreichen anderen Freundinnen und Freunden. Ich trieb regelmäßig Sport, und Crystal und ich machten jedes Wochenende Wanderungen oder Radtouren. Ich führte ein sehr aktives, erfülltes Leben.

Auf Crystals Vorschlag hatte ich schnippisch erwidert, ich sei keine siebzigjährige alte Dame wie ihre ehemalige Patientin und habe frühestens nach meiner Rückkehr aus China Ende August



Sandy Boucher ist eine der bekanntesten buddhistischen Autorinnen in den USA. Sie ist u.a. als Meditationslehrerin tätig und wurde für ihre Verdienste bereits mehrfach geehrt.

Aus dem amerikanischen Englisch von Karin Petersen

228 Seiten

EAN/ISBN:
978-3-9813609-05

www.irdana-verlag.de
Euro 15,90 inkl. MwSt.
zzgl. Versandkosten



Irdana
Verlag für spirituelle
Literatur von Frauen

Leseprobe: **Im Herzen des Feuers** Eine Buddhistin begegnet dem Krebs

Zeit für eine diagnostische Untersuchung. Als ich jetzt vom Summit Hospital nach Hause fuhr, erinnerte ich mich, wie ängstlich-besorgt sie ausgesehen hatte, während sie mir zuhörte. Sie murmelte, ich würde hoffentlich keinen Fehler machen, und erwähnte die Darmspiegelung nie wieder.

Was sie befürchtet hatte, war eingetreten.

Während der Heimfahrt begann ich allmählich zu begreifen, was geschehen war. In einer Krise haben wir viele Möglichkeiten zu reagieren. Wir können die Erfahrung hysterisch ablehnen; wir können wüten über die uns widerfahrene Ungerechtigkeit; wir können uns in heftige Verleugnung flüchten und so tun, als wäre das alles nicht wahr; wir können uns die Zukunft in den schrecklichsten Farben ausmalen und uns fortwährend verrückt machen; wir können in Depressionen versinken usw. Doch nach all den Jahren des stillen Sitzens, in denen ich mich um Achtsamkeit für den gegenwärtigen Augenblick bemüht hatte, und vielleicht auch, weil ich von Natur aus ein eher positiver Mensch bin, stand mir keine dieser Möglichkeiten offen. Es schien, als gäbe es nichts anderes zu tun, als ganz präsent zu sein für das, was da auf mich zukam.

Aber das schützte mich nicht vor all den Gedanken und Gefühlen, die in einer solchen Situation auf einen Menschen einströmen, vor allem beim anfänglichen Schock. Später fiel mir ein, dass eine Freundin mir einmal erzählt hatte, wie sie ihre Krebsdiagnose erlebte. »Ich wähnte mich im Hochparterre«, sagte sie, »und plötzlich landete ich im Keller.«

Während die Worte des Arztes in meinem Kopf nachhallten, stieg ich die Stufen zu unserem Haus hoch. Nun, ich bin neunundfünfzig Jahre alt, dachte ich. Ich habe vier Bücher veröffentlicht, eine Ehe hinter mir gelassen und viele innige Liebesbeziehungen gelebt. Ich habe mich politisch engagiert und bin gereist. Ich habe mein Leben ausgekostet, so gut ich es vermochte. Sollte dies das Ende sein, dann ist es in Ordnung.

Dann trat ich durch die Tür und ging durch die Küche ins Wohnzimmer, wo Crystal auf dem Sofa lag. Ich hatte sie dort schlafen sehen, als ich ein, zwei Stunden zuvor aufgebrochen war. Sie war fast die ganze Nacht mit einem Musikprojekt beschäftigt gewesen. Jetzt richtete sie sich auf und sah mich an, ihr Gesicht sorgenvoll verzogen. »Und? Was ist?«, fragte sie. Ich ging durch das Zimmer zum Sofa, kniete mich auf den Teppich und brach in Tränen aus. Crystal legte die Arme um mich, während ich die Neuigkeiten unter Schluchzen hervorbrachte. Und dann



Leseprobe: **Im Herzen des Feuers** Eine Buddhistin begegnet dem Krebs

Sandy Boucher ist eine der bekanntesten buddhistischen Autorinnen in den USA. Sie ist u.a. als Meditationslehrerin tätig und wurde für ihre Verdienste bereits mehrfach geehrt.

Aus dem amerikanischen Englisch von Karin Petersen

228 Seiten

EAN/ISBN:
978-3-9813609-05

www.irdana-verlag.de
Euro 15,90 inkl. MwSt.
zzgl. Versandkosten

weinte auch sie, und wir beide spürten die Traurigkeit, welche die bevorstehende schwere Prüfung in uns auslöste, und das Entsetzen darüber, dass mein Leben enden könnte.

Die buddhistische Praxis wendet nichts von uns ab, noch schützt sie uns vor dem Leben. Sie lässt uns weich und offen werden, um allem, was uns widerfährt, zu begegnen.



Irdana
Verlag für spirituelle
Literatur von Frauen