





THICH NHAT HANH

Sei liebevoll umarmt



THICH NHAT HANH

Sei liebevoll umarmt

Achtsam leben jeden Tag

Ein Begleiter für alle Wochen des Jahres

Kösel



Die Texte dieses Buches sind Vorträgen von Thich Nhat Hanh aus den Jahren 2003 bis 2007 entnommen.

Ausgewählt und aus dem Vietnamesischen, Französischen und Englischen übersetzt von Sr. Song Nghiem (Plum Village) und Heike Mayer.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

12., neugestaltete Auflage 2019

Copyright © 2007 Kösel-Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotiv: shutterstock / HelloRF Zcool

Druck und Bindung: Mohn Media GmbH, Gütersloh

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34748-3

www.koesel.de

Damit eine Zukunft möglich wird

Wenn wir so weitermachen wie bisher, wird unsere Zivilisation zerstört werden. Wir müssen unseren eingeschlagenen Kurs, unser Verhalten ändern. Eine tiefe innere Verpflichtung jedes Einzelnen von uns ist nötig, um unsere Erde zu retten.

Wir wissen um die globale Erwärmung unseres Planeten. Wir wissen, wenn wir den Ausstoß von CO₂ nicht verringern, wird sich die Katastrophe nicht aufhalten lassen. Wir sehen Menschen, die zu viel von den Ressourcen unserer Erde verbrauchen, weil das Geldverdienen für sie im Vordergrund steht, sie die Folge für unseren Planeten nicht sehen und sich keine Gedanken über den Lebensraum unserer und ihrer eigenen Kinder machen.

Mit der Praxis der Achtsamkeit möchten wir einen Weg aufzeigen, wie wir hier und jetzt handeln können, statt uns von unserer Angst und Verzweiflung lähmen zu lassen. Eine Veränderung unserer Gesellschaft ist nur möglich durch eine Veränderung unseres Bewusstseins. Wir sollten den Menschen helfen, sich der momentanen Situ-

ation bewusst zu werden. Im Buddhismus nennen wir Bewusstheit Achtsamkeit. Achtsamkeit bedeutet nichts anderes, als sich dessen bewusst zu sein, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Und was im gegenwärtigen Moment geschieht, ist, dass sich die Erde erwärmt. Viele Menschen eilen in die Zukunft, statt in der Gegenwart zu leben, und wissen nicht, wie sie gut für sich selbst, für die Umwelt und für unseren Planeten sorgen können. Wie können wir es möglich machen, dass uns überhaupt eine Zukunft bleibt? Indem wir uns bewusst machen, dass die Zukunft davon abhängt, wie wir unser Leben heute führen. Durch unsere Art und Weise, wie wir unser Leben verändern, zeigen wir anderen, dass eine Zukunft möglich wird.

Plum Village in Frankreich, die spirituelle Gemeinschaft, in der ich lebe, hat entschieden, dass all unsere Klöster in Europa und den USA einen No-Car-Day einführen: einen Tag, an dem keine Autos benutzt werden. Auf unserer Internetseite haben wir unsere Freunde und Freundinnen weltweit gebeten,

sich dem anzuschließen. Innerhalb von vier Wochen haben sich 4000 Menschen gemeldet, die einmal in der Woche gemeinsam mit uns ihre Autos stehen lassen wollen. Bewusstheit, Einsicht, Erleuchtung kann ansteckend sein. Doch es ist wichtig, unsere Erkenntnis zu *leben*.

Einfach und glücklich zu leben ist möglich. Die Mönche und Nonnen in Plum Village und in anderen Praxiszentren wollen diese Hoffnung verkörpern. Niemand von uns hat ein eigenes Auto, ein eigenes Bankkonto, einen eigenen Computer, ein eigenes Handy – und doch überleben wir. Wir lächeln sogar dabei!

Bei meinem letzten UNESCO-Besuch 2006 in Paris habe ich über mehrere Ideen gesprochen. Die erste ist, einen weltweiten No-Car-Day einzuführen, um die Bewusstheit der ganzen menschlichen Familie in Bezug auf unsere Situation voranzubringen.

Die zweite ist die Idee eines Instituts für Friedenspraxis: Wie bringen wir Frieden in unsere Körper, in unser Herz und in unseren

Geist? Es wäre kein Institut, wie wir bereits welche haben: In diesem Institut geht es nicht darum, Frieden zu *studieren* – es geht darum, Frieden zu *praktizieren*, um ein Institut für Friedenspraxis. Wie können wir in uns selbst Frieden finden? Und wie können wir Menschen in Konflikten helfen, diese zu lösen?

Wir haben schon öfter Palästinenser und Israelis eingeladen, zu uns nach Plum Village zu kommen und gemeinsam zu praktizieren. Zu Beginn können sich die beiden Gruppen nicht einmal anschauen, weil sie so viel Schmerz, Hass und Wut fühlen. Sie sind voll von Anspannung und Verzweiflung. In der ersten Woche zeigen wir ihnen, wie sie die körperliche Anspannung lösen können, indem sie Tiefenentspannung üben und Gehmeditation praktizieren: achtsam gehen und dabei jeden Schritt genießen. Sie lernen achtsam zu essen: in einer Weise, die uns mit den Wundern des Lebens in Kontakt bringt. Wir schauen ein Stück Karotte an und sehen, dass es ein Geschenk des Himmels und der Erde ist. Wir sehen die

Wolke, den Regen, den Acker, den Bauern darin. Der Kosmos ernährt uns. Das Brot, das wir essen, ist der Körper des ganzen Kosmos. Durch diese Praxis wässern wir die Samen der Liebe und Dankbarkeit in uns.

Nach einer Woche zeigen wir beiden Gruppen, wie sie mithilfe von Achtsamkeit all die Gefühle von Wut, Verzweiflung, Hass und Schmerz in sich selbst erkennen und wie sie die Spannung in ihrem Herzen lösen und Erleichterung erfahren können. Wir alle sollten wissen, wie wir mit solchen Gefühlen umgehen können, besonders wenn sie sehr stark werden. Manche Menschen sehen als einzigen Ausweg aus ihrem Leid, sich umzubringen. Andere wiederum bringen Gewalt über ihre Umwelt. Die Lehren des Buddha zeigen uns konkrete Praxismethoden, um unser Leid zu erkennen, es zu umarmen und gut mit unseren Gefühlen umzugehen. Anschließend bringen wir den beiden Gruppen die Praxis des mitfühlenden Zuhörens und der liebevollen Rede nahe: Eine Seite spricht über ihr Leid. Wir ermutigen

sie, über alles zu sprechen, was in ihrem Herzen lebendig ist – doch in einer Sprache, die nicht bitter ist, beschuldigt, verurteilt oder anklagt. So kann das Gegenüber mit Mitgefühl und offenem Herzen zuhören. Diese Praxis hilft bei jedem Konflikt. Wir sitzen da mit der Absicht, den anderen erzählen zu lassen, um sein Herz zu erleichtern. Das können wir nur, wenn Mitgefühl in uns ist, sonst steigt Irritation in uns auf und wir haben nicht länger die Fähigkeit, tief zuzuhören. Selbst wenn die andere Seite verurteilende Worte benutzt und ihre Sicht voll falscher Wahrnehmungen ist, üben wir noch immer mitfühlendes Zuhören.

Würden wir den anderen in diesem Moment unterbrechen, um den falschen Eindruck richtigzustellen, würde aus dem Zuhören eine Debatte. Beim Zuhören denken wir daran: Unsere Praxis ist es, der anderen Seite zu erlauben, ihr Herz auszuschütten, sodass sie weniger leidet. Wir verschenken eine Stunde unseres einfühlsamen Zuhörens. Wir wissen, dass wir später die Möglichkeit haben werden, die falschen

Eindrücke richtigzustellen. Und wir werden auch Zeit bekommen, von unserem Leiden zu erzählen. Wenn wir uns *daran* erinnern, behalten wir unser Mitgefühl.

Auf diese Weise lernen die zwei Gruppen, mit liebevoller Güte zu sprechen und mit Empathie zuzuhören. Die Transformation, die dadurch stattfindet, ist deutlich zu sehen. Beide Gruppen erkennen: Nicht nur wir leiden. Die andere Seite hat genauso gelitten wie wir. Ihre Kinder leiden genauso wie unsere. Zum ersten Mal erkennen sich beide Seiten als menschlich. Dadurch betrachten sie ihr Gegenüber mit ganz neuen Augen – nicht mehr mit Hass und Angst, sondern mit Mitgefühl. Diese Praxis ist sehr kraftvoll und effektiv, um Kommunikation wiederaufzubauen. Wir erkennen, dass wir falschen Wahrnehmungen unterlegen sind, und die andere Seite erkennt das gleiche. Die Praxis hilft, die falschen Wahrnehmungen auf beiden Seiten abzubauen. Auch der Krieg im Irak basiert auf falschen Wahrnehmungen. Wir bringen uns aufgrund von falschen Wahrnehmungen, die wir von

uns selbst und der anderen Seite haben, um. Diese falschen Wahrnehmungen lassen sich nicht durch Waffen beseitigen – sondern durch liebevolle Rede und tiefes, mitfühlendes Zuhören. Unsere Politiker haben jedoch leider keine Übung in dieser Disziplin und daher brauchen wir ein solches Institut der Friedenspraxis. Männer und Frauen aus allen Ländern können dorthin kommen, um zu lernen, Frieden in ihren Körper, in ihre Emotionen und in ihren Geist zu bringen, und um die Kunst der Kommunikation zu erlernen, die in der Lage ist, falsche Vorstellungen aufzulösen. Wenn z.B. die UNESCO ein solches Institut gründen würde, könnten wir dies unterstützen und Dharma-Lehrer, Friedenslehrer, dorthin entsenden. Wir organisieren weltweit Retreats der Achtsamkeit und haben damit schon so vielen Menschen geholfen, sich zu versöhnen – Familien, Paaren, Vätern und Söhnen, Müttern und Töchtern: durch die Praxis, die Anspannung zu lösen, den eigenen Ärger zu umarmen und die verlorengegangene Kommunikation wiederaufzunehmen.