

THICH NHAT HANH

Innerer Frieden – äußerer Frieden

THICH NHAT HANH

Innerer Frieden – äußerer Frieden

Zum wahren Selbst finden und Liebe
in die Welt bringen

Aus dem Englischen übersetzt von
Ursula Richard

Patmos Verlag

Eine Botschaft
Seiner Heiligkeit des Dalai Lama
anlässlich des Todes von
Thich Nhat Hanh

*Ich bin traurig, dass mein Freund und spiritueller Bruder,
der Ehrenwerte Thich Nhat Hanh, verstorben ist.
Mein Beileid möchte ich seinen Anhängerinnen und Anhängern
in Vietnam und überall in der Welt aussprechen.
Der Ehrenwerte hat mit seinem friedvollen Widerstand gegen den
Vietnamkrieg, seiner Unterstützung für Martin Luther King Jr.
und vor allem durch seine Hingabe, mit anderen zu teilen,
dass Achtsamkeit und Mitgefühl zu innerem Frieden beitragen
und dass, wenn Einzelne ihren Geistesfrieden kultivieren,
dies zu echtem Weltfrieden beiträgt,
ein wahrhaft bedeutungsvolles Leben gelebt.*

*Ich habe keinen Zweifel, dass wir ihm unsere Achtung
am besten bezeugen,
indem wir seine Arbeit für den Frieden in der Welt fortsetzen.*

22. Januar 2022

Inhalt

Kondolenz des XIV. Dalai Lama	5
Vorwort von Jane Goodall	9
Leiden ist nicht alles	15
Die Drei Juwelen	23
Empfindungen und Wahrnehmungen	41
Meditation	55
Friedensarbeit	71
Meditation im Alltag	91
Vitae	103
Kontaktadressen	110

*Wenn wir friedlich sind,
wenn wir glücklich sind,
werden wir aufblühen wie eine Blume,
und jedem Menschen in unserer Familie,
in unserer ganzen Gesellschaft
wird unser Frieden zugutekommen.*

Vorwort von Jane Goodall

Es stimmt mich traurig, dass ich Thich Nhat Hanh nie persönlich kennengelernt habe, denn die Lektüre von »Innerer Frieden – äußerer Frieden: Zum wahren Selbst finden und Liebe in die Welt bringen« hat etwas tief in mir angerührt. Während des Zweiten Weltkriegs war ich noch ein Kind, aber mir war der Horror dieser furchtbaren Zeit – das Töten und Zerstören – sehr wohl bewusst. Wir lebten zwar nicht in einer der großen Städte, in denen deutsche Bomben und V2-Raketen Nacht für Nacht Angst und Schrecken verbreiteten, aber trotzdem mussten auch wir Schutz vor den über uns hinwegdonnernden Flugzeugen suchen, und wir spürten, wie das Haus bebte, wenn gelegentlich Bomben in der Nähe einschlugen. Menschen, die wir kannten, wurden getötet. Und als ich vom Holocaust erfuhr und die ersten Fotos der lebenden Skelette sah, die schließlich aus den Haufen Toter gerettet worden waren, schockierte mich das zutiefst. Wie konnte man so mit Menschen umgehen? Wann immer ich mich ängstlich fühlte, kletterte ich auf meinen Lieblingsbaum im Garten und versuchte, auf einem der Äste sitzend, zu verarbeiten, was da geschah. Ich glaube,

dort habe ich gelernt, wie wichtig innerer Frieden ist. »Das Leben ist voll von Leiden, aber es ist auch voller Wunder«, schreibt Thich Nhat Hanh. Doch auch ohne von diesem wunderbaren Mönch oder seinen Lehren zu wissen, war mir die Wahrheit dieser Worte seit meiner Kindheit gegenwärtig. Für mich bestanden die Wunder in den sich im Wind hin und her wiegenden Blättern, im Gesang eines Vogels, der Liebe in den Augen meiner Mutter und der tiefen emotionalen Bindung zu meinem so besonderen Hund. Und, obwohl es mir zu der Zeit noch nicht klar war, aber damals lernte ich, dass im gegenwärtigen Moment zu leben eine Möglichkeit war, mit Schmerz und Leiden umzugehen. Eine andere Möglichkeit, so entdeckte ich später, lag darin, etwas zu tun, irgendetwas, um zu versuchen zu helfen.

Thich Nhat Hanh war viel näher an den zerstörerischen Kräften, die Vietnam während des von den Vietnamesen so genannten »amerikanischen Kriegs« auseinanderrißen. Zu dieser Zeit befand ich mich weit entfernt von den schrecklichen Dingen, die in seiner Welt vor sich gingen. Ich lebte in den Regenwäldern des Gombe-Nationalparks in Tansania und lernte von den Schimpansen und dem Wald, in dem sie lebten. Lernte etwas über die Verbundenheit allen Lebens. Und spürte eine enge spirituelle Verbindung mit der natürlichen Welt und ein Gefühl des Einsseins mit der mich umgebenden Schönheit. Als ich erfuhr, was in Vietnam geschah – von den Napalm-Bomben, die den Menschen so viel Leid zufügten, und der Entlaubung der Wälder mittels riesiger Mengen

von Agent Orange –, war ich entsetzt. Das Leiden der Menschen. Das Leiden der Natur.

Anders als so viele buddhistische Mönche thematisierte Thich Nhat Hanh die Ungerechtigkeit, die seinem Land angetan wurde. Er reiste in die USA (und später in weitere Länder), um gemeinsam mit anderen ein Ende des Kriegs zu fordern. Und dafür zwang man ihn, ins Exil zu gehen; die Regierungen Nord- wie Südvietnams verweigerten ihm die Möglichkeit, in seine Heimat zurückzukehren. Damit begann seine Mission, der Welt die Lehren des Buddhismus zu bringen. So wurde aus seiner persönlichen Tragödie ein Segen für Millionen Menschen auf der ganzen Welt.

Die zentrale Lehre der Jugendbewegung *Roots & Shoots*, die ich 1991 gegründet habe, ist, dass jeder und jede Einzelne etwas bewirkt, jeden Tag aufs Neue, und man sich aussuchen kann, was man bewirken will. Dass alles auf dieser Welt miteinander verbunden ist und die Handlungen eines einzelnen Menschen Ereignisse auf der anderen Seite des Globus beeinflussen können. Dass Kopf und Herz harmonisch zusammenarbeiten müssen, damit wir unser wahres menschliches Potenzial entfalten können. Dass es wichtig ist, die Herzen der Menschen zu erreichen, um ihre Denkweise zu ändern, denn sie müssen sich von innen heraus verändern. Und dass, wenn einem eine Ungerechtigkeit, eine Grausamkeit, die Menschen oder Tieren angetan wird, nahegeht, man versuchen sollte, dagegen etwas zu tun – die Ärmel hochkrempeln und aktiv werden.

Die Mitglieder von *Roots & Shoots* verstehen die Notwendigkeit, in Frieden und Harmonie miteinander und mit der natürlichen Welt zu leben. Wenn wir uns eine friedliche Welt wünschen, wie können wir das schaffen, wenn wir aus Wut und Hass heraus für den Frieden kämpfen? Das funktioniert nicht, denn, wie Thich Nhat Hanh lehrt, wir müssen der Frieden sein, den wir uns für die Welt wünschen. Für viele scheint das unmöglich – wenn Ihre Eltern getötet wurden, Sie vergewaltigt wurden, Ihr Zuhause zerstört wurde, wie können Sie dann der Frieden sein, den Sie sich für die Welt wünschen? Aber es wird Ihnen sicherlich helfen, wenn Sie von Menschen umgeben sind, deren Herzen von Liebe und Hoffnung auf Frieden erfüllt sind. Vielleicht hilft das, die ersten Schritte weg vom Hass zu machen. Und hin zur Vergebung. Dies sind die Themen, über die ich so gerne mit Thich Nhat Hanh diskutiert hätte; sie halten mich bis tief in die Nacht wach. Denn ich bin mir sicher, dass seine Weisheit, seine friedvolle Ausstrahlung mir auf meiner eigenen Reise durch das Leben helfen würden, und das wiederum würde mich unterstützen, anderen, die leiden, besser zu helfen.

Kürzlich erhielt ich einen Brief von einem Mann, der anonym bleiben muss und der für ein Verbrechen bestraft wurde, das er nicht begangen hat. Er wurde zu acht Jahren Gefängnis verurteilt. Für nicht mehr als eine Stunde am Tag darf er seine Zelle verlassen und sich in einem kleinen, von hohen Mauern umgebenen Hof aufhalten. Er schrieb: »Ich sitze neben einem üppigen Feigenbaum. Über mir der wunderschöne blaue Him-

mel, mit Wolken wie aus Daunen. Mauersegler, Turmfalken, Spatzen, Stare und gelegentlich ein Adler zieren diesen Himmel. Der Hof mag nur fünfzehn mal fünfzehn Meter groß sein, aber hier finde ich meine Freiheit. Ich betrachte mich selten als einen Gefangenen.« Hatte er vielleicht die berühmten Worte von Thich Nhat Hanh gelesen: »Das Leben ist voller Leiden, aber es birgt auch viele Wunder, wie den blauen Himmel, den Sonnenschein und die Augen eines Babys. Zu leiden ist nicht genug. Wir müssen auch in Berührung mit den Wundern des Lebens sein. Sie sind in uns und um uns herum, überall und zu jeder Zeit.«

Ein Holocaust-Überlebender erzählte mir, dass er es geschafft hatte, zwei Jahre Einzelhaft zu ertragen, weil hoch oben an der Wand seiner kahlen Zelle ein winziges Fenster war, durch das er den Ast eines Baumes sehen konnte. Und er sah, wie aus den Knospen Blätter wurden, wie sich gelegentlich Vögel dort niederließen, wie sich die Blätter im Herbst golden färbten; und das half ihm, die langen dunklen Winter zu ertragen, denn ihm blieben die Wunder des Lebens – die Blätter, die Vögel – in seinem Gedächtnis, während er darauf wartete, dass die Knospen im nächsten Frühjahr wieder aufbrechen würden. Während ich diese Zeilen schreibe, leben wir in dunklen Zeiten. Zum Glück gibt es viele tapfere Menschen, die für Frieden und Gerechtigkeit und ein Ende von Diskriminierung kämpfen. Im Kampf gegen die Arroganz und Gier nach Macht und Reichtum, die die biologische Vielfalt und die natürlichen Ressourcen des Planeten Erde zerstören, Millionen von Men-

schen aus ihrer Heimat vertreiben und Millionen in Armut stürzen. »Innerer Frieden – äußerer Frieden« wurde 1987, vor über dreißig Jahren, erstmals veröffentlicht, aber die Worte sind immer noch lebendig und können all jenen Trost spenden, die für eine bessere Welt beten und arbeiten.

Um die Herzen der anderen zu verändern, sagt Thich Nhat Hanh, müssen wir zuerst das eigene verändern. Diese Lehre ist das Geschenk, das er überall dorthin mitgenommen hat, wohin er gegangen ist. Und dieses Geschenk lebt in seinen Lehren, die in diesem Buch festgehalten sind, weiter. »Zu leiden ist nicht genug«, sagt er. »Wir müssen auch mit den Wundern des Lebens in Berührung kommen.« Ein Soldat trägt ganz vorsichtig ein verwundetes Kind aus den Trümmern eines zerbombten Hauses in Syrien; ein Vogel zwitschert auf dem Ast eines Baumes in einem Flüchtlingslager; eine Mutter singt ihrem Kind ein herziges Wiegenlied vor, während draußen vor dem Fenster die Schüsse eines Bandenkrieges zu hören sind; eine Sterbende erinnert sich an die Umarmung ihres Geliebten, ihre Augen leuchten auf, und sie kann leichter loslassen.

Möge die Botschaft dieses Buches allen, die es lesen, Kraft geben für ihre eigene Reise, ihnen die Gewissheit geben, dass ihr Leben wichtig ist und zählt, und mögen sie immer mehr »in Berührung mit den Wundern des Lebens« sein.

*Dr. Jane Goodall, PhD, DBE,
Gründerin des Jane-Goodall-Instituts und
UN-Friedensbotschafterin*

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Originaltitel: Being Peace, Copyright © 1987, 2005, 2020 by the Plum Village Community of Engaged Buddhism, Inc.

Foreword © 2020 by Jane Goodall

Alle Rechte vorbehalten

© 2023 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.verlagsgruppe-patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlag hinten: Jane Goodall, Grund zur Hoffnung

© 2021 Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Übersetzung: Erika Ifang

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1430-6