

HEYNE <

Das Buch:

Wir leben in schwierigen Zeiten: Verunsicherung und Hilflosigkeit sind groß angesichts von Umweltkatastrophen oder sozialer Ungleichheit. Thich Nhat Hanh, einer der bedeutendsten spirituellen Lehrer der Gegenwart, macht Mut. Denn es gibt etwas, das wir alle ändern können und das den entscheidenden Unterschied ausmachen kann: unsere geistige Haltung. Der Weg heraus aus der Krise führt über unser Inneres! Dort können wir die nötige Kraft für Veränderung finden – und der weltbekannte Zen-Mönch zeigt uns mithilfe von fünf Achtsamkeitstrainings, wie wir unser eigenes Leben und alles um uns herum auf eine völlig neue Art sehen. Mit echtem Mitgefühl und innerer Klarheit finden wir Heilung für uns selbst, unsere Mitmenschen und unseren Planeten.

Der Autor:

Thich Nhat Hanh, 1926 in Vietnam geboren, zählt als sozial engagierter buddhistischer Mönch und Zen-Meister zu den bedeutendsten spirituellen Lehrern der Gegenwart. Die schmerzhaften Erfahrungen des Vietnamkriegs haben sein Bewusstsein dafür gestärkt, wie die buddhistische Lehre und insbesondere die Entwicklung von Achtsamkeit dazu beitragen können, Konflikte zu lösen oder erst gar nicht entstehen zu lassen. Thich Nhat Hanh lebte viele Jahre im Exil, seit ihm anlässlich einer Reise in die Vereinigten Staaten 1966 die Regierung von Südvietnam die Rückkehr in seine Heimat verweigerte. Der Autor zahlreicher Bücher engagierte sich in der Friedensarbeit und Flüchtlingsbetreuung. Am 22. Januar 2022 verstarb Thich Nhat Hanh im Alter von 95 Jahren im Kloster Tù Hiếu Pagoda in Huế, Vietnam.

THICH NHAT HANH

ZEN

und die Kunst, die

**WELT ZU
RETTE**

Heilung und Harmonie
für uns selbst und die Erde

Herausgegeben und mit Kommentaren
versehen von Schwester True Dedication

Mit einem Nachwort
von Schwester Chan Khong

Aus dem Englischen übersetzt
von Ursula Richard

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel
Zen and the Art of Saving the Planet im Verlag HarperOne,
an imprint of HarperCollins Publishers, LLC, USA.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44 bUrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Taschenbuchausgabe 11/2024

Copyright © 2021 by Plum Village Community of Engaged Buddhism.
Calligraphy by Thich Nhat Hanh.

Published by arrangement with HarperOne,
an imprint of HarperCollins Publishers, LLC.

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2022
by Lotos Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Covergestaltung: Einbandgestaltung: Guter Punkt, München,
unter Verwendung des Originalcovers von © The Book Designers
mit einem Foto von Shutterstock & PVCEB

Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN: 978-3-453-70493-0

www.heyne.de

INHALT

VORWORT

von Schwester True Dedication (»Wahre Hingabe«)	7
---	---

EINFÜHRUNG	13
------------	----

TEIL 1: RADIKALE ERKENNTNIS:

EINE NEUE SICHTWEISE	17
-----------------------------	----

TEIL 2: DIE HANDLUNGSDIMENSION:

EINE NEUE LEBENSWEISE	87
------------------------------	----

EHRFURCHT VOR DEM LEBEN:

GEWALTLOSIGKEIT IST EIN WEG, KEINE TAKTIK	101
--	-----

TIEFE EINFACHHEIT: SIE SIND GENUG	127
-----------------------------------	-----

RICHTIGER TREIBSTOFF:

BESCHÜTZEN SIE IHREN GEIST, NÄHREN SIE IHRE TIEFE SEHNSUCHT	157
--	-----

MUT IM DIALOG:

DIE MACHT DES ZUHÖRENS	189
------------------------	-----

WAHRE LIEBE: WIE WIRD SIE REAL?	225
---------------------------------	-----

TEIL 3: GEMEINSCHAFTEN DES WIDERSTANDS:	
EINE NEUE WEISE	
DES MITEINANDERSEINS	253
EPILOG	291
NACHWORT	
IHR SEID DIE ZUKUNFT	295
DANKSAGUNG	299

VORWORT

Schwester True Dedication

Thich Nhat Hanh (oder »Thay«, wie wir ihn nennen, das bedeutet »Lehrer« auf Vietnamesisch) ist ein Dichter, Gelehrter, Friedensaktivist, Zen-Meister – und ein Mann der Tat. Seine inspirierende, entschlossene, mitfühlende und furchtlose Haltung entspringt einem Ort der Gelassenheit und Einsicht. Thay lehrt, dass Meditation zu praktizieren bedeutet, »tief in das Herz der Wirklichkeit zu schauen und Dinge zu sehen, die andere nicht sehen können«. »Sobald man etwas sieht«, so sagt er, »muss man auch handeln. Was nützt sonst das Sehen?«

Thay, seit fast achtzig Jahren Mönch, hat zeit seines Lebens seine Meditations- und Achtsamkeitspraxis auf bemerkenswerte Weise mit Aktivitäten für Frieden und soziale Gerechtigkeit verbunden, und er hat seine Lebensenergie in die Ausbildung der nächsten Generation von engagierten Buddhistinnen und Buddhisten einfließen lassen sowie in den Aufbau heilsamer Gemeinschaften für achtsames Leben, die auch zukünftig Katalysatoren für Veränderungen in der Welt sein werden.

In den 1960er-Jahren hat Thay in Vietnam eine Bewegung von Tausenden von jungen Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern ins Leben gerufen, bevor er in den Westen ging, um dort für den Frieden zu werben. Als eine der führenden Stimmen für gewaltlosen sozialen Wandel arbeitete er mit Dr. Martin Luther King Jr. zusammen und teilte mit ihm die Vision, eine »geliebte Gemeinschaft« aufzubauen, die Spaltung, Diskriminierung und Hass überwinden kann – eine Gemeinschaft, in der wahre Versöhnung zwischen den Menschen und den Nationen möglich ist. In den 1970er-Jahren rettete Thay zusammen mit Schwester Chan Khong und anderen Weggefährten Bootsflüchtlinge aus den Gewässern vor Singapur und initiierte eine der ersten internationalen Umweltkonferenzen in Europa. In den folgenden Jahrzehnten entwickelte Thay einen für Millionen Menschen zugänglichen Weg, Achtsamkeit im Alltag anzuwenden. Seine Vision

von mitfühlender Führung hat er mit Politikern, Geschäftsleuten, Lehrerinnen, Aktivistinnen und sogar mit CEOs aus dem Silicon Valley geteilt. Aus seinen eigenen – oft schmerzhaften – persönlichen Erfahrungen mit instabilen und polarisierten Zeiten heraus hat er einen einfachen, aber wirkungsvollen Kodex einer globalen Ethik entwickelt – ein leuchtender Kompass, der uns den Weg in die Zukunft weist.

Gegenwärtig stehen wir vor einer richtungsweisenden Kreuzung, denn wir befinden uns inmitten verschiedener kraftvoller Krisen: Umweltzerstörung, Klimakatastrophe, wachsende Ungleichheit und Ausbeutung, rassistische Ungerechtigkeit sowie die nachhaltigen Auswirkungen einer verheerenden Pandemie. Die Situation ist mehr als bedrohlich. Um diesen Herausforderungen mit dem Besten, was wir haben, zu begegnen, müssen wir Wege finden, unsere Klarheit, unser Mitgefühl und unseren Mut zu stärken. Uns in Meditation und Achtsamkeit zu schulen ist kein Opiat, um dem, was da geschieht, zu entkommen, sondern ein Weg, um den Geist zu beruhigen und tief zu schauen, damit wir uns selbst und die Welt klarer sehen können. Von dieser Grundlage der Klarheit und Einsicht aus können wir die angemessensten, wirksamsten Maßnahmen ergreifen, um die Situation zu verändern und eine regenerative Kultur zu schaffen, in der alles Leben geachtet wird.

Thay sagt, dass »die Welt keine weitere Ideologie oder Doktrin braucht, sondern die Art von Erwachen, die unsere spirituelle Kraft und Stärke wiederherstellt«. Dieses Buch, herausgegeben von seinen Schülerinnen und Schülern, vermittelt seine inspirierenden, zeitgemäßen Lehren für die nächste Generation und enthält seine Anleitungen, wie wir unseren tiefen Wunsch, unser Bestreben, unserer Gesellschaft und unserem Planeten zu helfen, bewahren können, *ohne auszubrennen*. Thay hat uns bereits vor zehn Jahren gebeten, mit der Arbeit an diesem Buch zu beginnen, und wir freuen uns sehr, dass wir nun seine kraftvollen Zen-Lehren über Tiefenökologie, engagiertes Handeln, Gemeinschaftsbildung und kollektives Erwachen aus seinen Schriften, Vorträgen, Interviews und

Frage-und-Antwort-Sitzungen in einem Band zusammengestellt haben. Wir können uns in unseren Entscheidungen und Handlungen von Thays praktischer Alltagsethik leiten lassen. Das versetzt uns in die Lage, unsere alltäglichen, uns immer wieder ausbremsenden Gewohnheiten zu verändern, und wir können Freude und Sinn im Herzen eines jeden Augenblicks finden. Thay sagt, dass wir ohne eine solche Ethik – ohne eine spirituelle Dimension, die unser tägliches Leben leitet – alles verlieren werden.

Bevor Thay im Jahr 2014 einen schweren Schlaganfall erlitt, hatten viele von uns die Chance, unter seiner Anleitung mit ihm zu leben und zu üben. Er förderte uns und forderte uns, ermutigte uns, und manchmal schalt er uns auch. Er war zärtlich wie ein Großvater und kämpferisch wie ein Krieger. Es gab Zeiten, in denen er uns dazu aufforderte, einige seiner vielen Arme des engagierten Handelns in der Welt zu sein. Und was auch immer die Aufgabe war, sie sollte stets direkt erledigt werden. (Ich habe gelernt, dass eine junge Schülerin ihren Lehrer niemals fragen sollte: »Bist du sicher?«) Manchmal erklärte Thay in wahren Zen-Stil: »*Tu nicht einfach nur etwas, setz dich hin!*« In anderen Momenten rief er uns namentlich auf, und wir mussten unser Kissen und die Meditationshalle verlassen, um an etwas Dringendem zu arbeiten, mit dem wir noch nicht fertig geworden waren. Es gab Tage, an denen er uns mit einem sanften Lächeln und einem Funkeln in den Augen daran erinnerte, dass »es nicht nötig ist, zu Mittag zu essen. Der menschliche Körper kann mehrere Tage ohne Essen überleben.« Und es gab andere Tage, an denen er sah, dass wir über unsere viele Arbeit zu essen vergessen hatten, und leise in die Küche ging, um uns eine heiße Suppe zum Abendessen zu kochen.

Es ist schwer, Thays Mitgefühl und auch Feuer sowie seinen freundlichen, durchdringenden Blick in Worte zu fassen. Es ist schwer, seine Sanftmut und Wärme zu beschreiben. Es ist schwer zu verdeutlichen, wie viel Liebe und Vertrauen er bedingungslos all jenen entgegenbringt, die sich als seine Schülerinnen und Schüler betrachten. Thay ermutigt uns, das

Wagnis einzugehen, uns eine völlig neue Art, zu leben und zu handeln, vorzustellen und niemals Angst vor dem Träumen zu haben. Und er erinnert uns daran, dass wir, egal was passiert, immer zusammenarbeiten müssen, niemals allein. Wir laden Sie ein, sich mit uns als Weggefährtinnen und -gefährten auf eine Reise zu begeben: zum Kern seiner Lehren über *Zen und die Kunst, die Welt zu retten*.

_____ T. D.

*Ich habe dich gesucht, mein Kind,
Seit jener Zeit, da die Flüsse und Berge noch im Dunkeln lagen.
Gesucht habe ich dich, als du noch tief geschlafen hast,
Obgleich das Muschelhorn viele Male aus allen
zehn Richtungen widerhallte.
Ohne unseren altehrwürdigen Berg zu verlassen,
habe ich auf entfernte Länder geschaut
Und deine Schritte auf so vielen unterschiedlichen
Pfaden wiedererkannt.
Wohin gehst du, mein Kind?
In früheren Leben hast du oft meine Hand genommen,
Und wir haben uns daran erfreut, zusammen zu gehen.
Wir haben lange Zeit am Fuße alter Kiefern
zusammengesessen,
Wir haben Seit an Seit viele Stunden in Stille dagestanden,
Dem sanften Ruf des Windes gelauscht
Und den vorbeiziehenden weißen Wolken zugesehen.
Du hast das erste rote Herbstblatt aufgehoben und mir gegeben,
Und ich habe dich durch tief verschneite Wälder geführt.
Doch wo immer wir hingehen, immer kehren wir zu unserem
alten Berg zurück,
Um dem Mond und den Sternen nahe zu sein,
Um jeden Morgen die große Glocke zum Erklingen zu bringen
Und allen Wesen zu helfen aufzuwachen.*

Aus »Am Waldesrand«
von Thich Nhat Hanh

EINFÜHRUNG

Die Schönheit der Erde ist eine Glocke der Achtsamkeit. Wenn Sie diese Schönheit nicht sehen, sollten Sie sich fragen, warum. Vielleicht steht Ihnen etwas im Weg oder Sie sind so sehr damit beschäftigt, nach etwas anderem Ausschau zu halten, dass Sie den Ruf der Erde nicht hören.

Mutter Erde sagt: »Mein Kind, ich bin für dich da; ich biete dir all dies an.« Es ist wahr: die Sonnenstrahlen, das Vogelgezwitscher, die klaren Bäche, die Kirschblüten im Frühling und die Schönheit der vier Jahreszeiten – das alles ist für Sie da. Wenn Sie es nicht sehen oder hören können, liegt das daran, dass Sie zu viel im Kopf haben.

Die Erde sagt Ihnen, dass sie da ist und dass sie Sie liebt. Jede Blume ist ein Lächeln der Erde. Sie lächelt Ihnen zu, doch Sie wollen nicht zurücklächeln. Die Frucht in Ihrer Hand – vielleicht eine Orange oder eine Kiwi – ist ein Geschenk der Erde. Verspüren Sie aber keine Dankbarkeit, dann sind Sie nicht wirklich für die Erde und das Leben da.

Eine wesentliche Voraussetzung dafür, den Ruf der Erde zu hören und ihr zu antworten, ist Stille. Ohne innere Stille werden Sie ihren Ruf nicht hören: den Ruf des Lebens. Ihr Herz ruft Sie, aber Sie hören es nicht. Sie haben keine Zeit, auf Ihr Herz zu hören.

Achtsamkeit hilft uns, uns nicht länger abzulenken und zu unserer Atmung zurückzukehren. Indem wir mit der Aufmerksamkeit nur bei unserer Ein- und Ausatmung sind, hören wir auf zu denken und erwachen innerhalb weniger Sekunden zu der Tatsache, dass wir lebendig sind, dass wir einatmen, hier sind. Wir existieren. Wir sind nicht nicht existent. Wir erkennen: »Ahhh, ich bin hier, ich bin lebendig.« Wir hören auf, an die Vergangenheit

zu denken, wir hören auf, uns über die Zukunft zu sorgen, wir richten unsere gesamte Aufmerksamkeit auf die Tatsache, dass wir atmen. Unser achtsames Atmen befreit uns. Wir sind frei, ganz gegenwärtig zu sein: frei von Gedanken, Angst, Sorgen und Streben.

Sind wir frei, können wir auf den Ruf der Erde antworten. »Ich bin hier. Ich bin dein Kind.« Wir erkennen, dass wir Teil des Wunders sind. Und wir können sagen: »Ich bin frei: frei von all dem, was mich daran hindert, ganz und gar lebendig zu sein. Du kannst dich auf mich verlassen.«

Wenn Sie erwachen und erkennen, dass die Erde nicht nur Umwelt ist, sondern dass Sie die Erde *sind*, dann berühren Sie die Natur des Interseins, unsere wechselseitige Verbundenheit und Verwobenheit. Und in diesem Moment treten Sie in eine *echte* Kommunikation mit der Erde ein. Das ist die höchste Form des Gebets. In dieser Art Beziehung werden Sie über die Liebe, die Kraft und das Erwachen verfügen, die Sie für die Veränderung Ihres Lebens benötigen.

Viele von uns haben sich der Erde entfremdet. Wir vergessen immer wieder, dass wir hier auf einem wunderschönen Planeten leben und dass unser Körper ein Wunder ist, welches wir der Erde und dem gesamten Kosmos zu verdanken haben. Die Erde vermochte Leben hervorzubringen, weil sie auch Nicht-Erde-Elemente in sich trägt, darunter die Sonne und die Sterne. Die Menschheit ist aus Sternenstaub entstanden. Die Erde ist nicht nur die Erde, sondern der gesamte Kosmos.

Nur mit dieser Sichtweise und Einsicht werden Sie Ihre wertenden Unterscheidungen aufgeben und sich mit der Erde tief verbunden fühlen. Daraus wird sich viel Gutes entwickeln. Sie sehen die Dinge nicht länger auf dualistische Weise und überwinden die Vorstellung, dass die Erde nur die Umwelt mit Ihnen im

Zentrum ist und Sie nur dann etwas für die Erde tun wollen, wenn es *Ihrem* Überleben dient.

Werden Sie sich beim Einatmen Ihres Körpers bewusst, schauen Sie tief in Ihren Körper hinein und erkennen Sie, dass Sie die Erde *sind* und dass Ihr Bewusstsein das Bewusstsein der Erde ist und es zu einem befreiten Bewusstsein werden kann, frei von jeglichen wertenden Unterscheidungen und falschen Ansichten. Damit werden Sie das, was Mutter Erde von Ihnen erwartet: erleuchtet, ein Buddha, sodass Sie allen Lebewesen helfen können, nicht nur auf der Erde, sondern letztlich auch auf anderen Planeten.

Meine Generation hat viele Fehler gemacht. Wir haben uns diesen Planeten von den jüngeren Generationen geliehen, und wir haben ihm immensen Schaden zugefügt und große Zerstörung angerichtet. Wir sind beschämt, ihn jetzt so zu übergeben, und hätten es uns anders gewünscht. Ihr Jungen erhaltet einen wunderschönen, aber beschädigten, verwundeten Planeten. Das tut uns leid. Als jemand der älteren Generation hoffe ich, dass die junge Generation so schnell wie möglich aktiv wird. Dieser Planet gehört euch, den zukünftigen Generationen. Euer Schicksal und das Schicksal des Planeten liegen in euren Händen.

Unsere Zivilisation ist eine Zivilisation, die auf Pump lebt. Wann immer wir uns etwas anschaffen, das wir uns nicht leisten können, wie ein Haus oder ein Auto, setzen wir darauf, dass wir in der Zukunft in der Lage sein werden, die Schulden zurückzuzahlen. Wir leben auf Pump, ohne zu wissen, ob wir das alles jemals zurückzahlen können. Auf diese Weise sind wir bei uns selbst, unserer Gesundheit und unserem Planeten zu Schuldnern geworden. Aber der Planet kann das nicht mehr tragen. Wir haben uns auch zu viel von unseren Kindern und Enkelkindern geliehen. Der Planet und die zukünftigen Generationen sind auch wir; wir sind nicht voneinander getrennt. Der Planet sind wir,

und die zukünftigen Generationen sind auch wir. Die Wahrheit ist aber, dass von uns selbst nicht mehr sehr viel übrig ist.

Von daher ist es sehr wichtig, dass wir aufwachen und erkennen: Wir *müssen* uns nichts mehr ausleihen. Was uns im Hier und Jetzt zur Verfügung steht, reicht vollkommen aus, damit wir uns genährt und glücklich fühlen. Das Wunder von Achtsamkeit, Konzentration und Einsicht besteht in der Erkenntnis, dass wir glücklich mit den uns verfügbaren Bedingungen sein können, dass wir nicht danach streben müssen, immer mehr zu bekommen und dafür den Planeten auszubeuten. Wir müssen nicht mehr auf Pump leben. Nur mit dieser Art von Erwachen können wir die Zerstörung stoppen.

Das ist keine individuelle Angelegenheit. Wir müssen gemeinsam aufwachen. Und wenn wir gemeinsam erwachen, dann haben wir eine Chance. Unsere Lebensweise und Zukunftsplanung haben uns in diese Situation geführt. Und jetzt müssen wir genau hinschauen, um einen Ausweg zu finden, nicht nur individuell, sondern kollektiv, als Menschheit. Man kann nicht mehr auf die ältere Generation allein zählen. Ich habe oft gesagt, dass ein Buddha nicht ausreicht; wir brauchen ein kollektives Erwachen. Wir alle müssen Buddhas werden, damit unser Planet eine Chance hat.

TEIL I

RADIKALE ERKENNTNIS:

**EINE NEUE
SICHTWEISE**

Sitzen Sie bequem?

Schwester True Dedication (T. D.)

Thay ist da ganz klar: Es gibt etwas, das wir wirklich verändern können: unseren Geist oder unser Bewusstsein, und das macht den Unterschied. Unser Geist ist das Instrument, das uns mit der Welt interagieren lässt; er umfasst unsere Verzweiflung und Ängste, unsere Hoffnungen und Träume. Die Sichtweise unseres Geistes bestimmt die Entscheidungen, die wir treffen oder vermeiden, sowie unser Handeln, legt fest, wie wir mit denen umgehen, die wir lieben oder ablehnen, und wie wir in einer Krise reagieren. Im Buddhismus sagen wir oft, dass wir mit unserem Geist die Welt erschaffen. Unsere Wahrnehmungen sind geprägt von der Sprache, Kultur und Gesellschaft, in der wir leben, und von der Tendenz, die Realität in Kategorien zu stecken, die oft einfach nicht passen. Diese Etiketten, vielfach wertend unterscheidend, schränken unsere Klarheit und unser Handeln zum Schutz des Planeten ein und hindern uns daran, in Harmonie miteinander und mit der Welt zu leben. Wir wollen vielleicht, dass die Welt erwacht und handelt. Aber welche Art von Erwachen ist denn tatsächlich hilfreich? Was brauchen wir, um zu was zu erwachen?

Der Buddhismus spricht von zwei Ebenen der Wahrheit: der Ebene der Etiketten und Erscheinungen, oft »konventionelle Wahrheit« genannt, und der tieferen Ebene der Realität, die als »letztendliche Wahrheit« bezeichnet wird. Thay lehrt uns, dass wir erkennen müssen, was auf beiden Ebenen der Wahrheit vor sich geht, wenn wir unserer Gesellschaft und unserem Planeten helfen wollen.

In vielen seiner Vorträge in Plum Village, dem internationalen Praxiszentrum und Kloster, das Thay im Südwesten Frankreichs gegründet hat, hat er einen der ältesten und kraftvollsten Texte des Zen-Buddhismus behandelt – das Diamant-Sutra. Es ist die weltweit erste Abhandlung über Tiefenökologie und ein Schatz des gemeinsamen Weisheitserbes der Menschheit. Das Sutra wurde im Nordosten des indischen Subkontinents

verfasst, irgendwann zwischen dem zweiten und fünften Jahrhundert. Es gibt sogar eine aus dem neunten Jahrhundert stammende Rolle, gedruckt auf Papier aus Maulbeerbaumrinde und Hanf, die in den abgelegenen Dunhuang-Höhlen gefunden wurde, dort, wo die alte Seidenstraße in den Westen Chinas führte. Es ist das weltweit älteste gedruckte Buch der Welt. Auf einer Vortragsreise nach London vor einigen Jahren nahm Thay ein paar Dutzend von uns Mönchen und Nonnen mit, um mit ihm die Schriftrolle im Britischen Museum anzuschauen. Heutzutage vermag Weisheit räumliche und zeitliche Entfernungen zu überwinden.

Wie Sie auf den folgenden Seiten entdecken werden, bietet das Diamant-Sutra eine tiefgreifende Kontemplation an, die uns zu einem Durchbruch verhelfen kann bezüglich der Art und Weise, wie wir die Welt sehen. Die vierteilige Meditation lässt uns die Geschichten, die wir uns darüber erzählen, wie das Leben ist und wie es nicht ist, durchschauen und hilft uns, der tieferen Realitätsebene, so wie sie wirklich ist, näher zu kommen. Bekannt ist dieses Sutra als das Vajracchedika-Sutra – der »Donnerkeil« oder »Diamant«, der »die Illusion durchschneidet«. Wenden wir die Lehren des Diamant-Sutra an, kann das für uns zu einer enormen Quelle von Energie und Klarheit werden, um richtig zu handeln.

Es ist unglaublich schwer, innezuhalten und zurückzutreten. Vielleicht sogar beängstigend. Tatsache ist, dass man nur selten die Chance hat, die eigenen tief verwurzelten, gesellschaftlich geprägten Überzeugungen zu hinterfragen. Aus diesem Grund sollten Sie die folgenden Seiten langsam lesen und sich Zeit nehmen zu erkunden, wie Sie diese Erkenntnisse direkt auf Ihr eigenes Leben anwenden können. Vielleicht mögen Sie sich bei einem Spaziergang Raum für die Betrachtung dieser Ideen schaffen oder sich Notizen während des Lesens machen. Thay sagt stets, so wie der Buddha auch: »Was auch immer ihr tut, nehmt mich nicht einfach beim Wort. Setzt es in die Praxis um, und überzeugt euch selbst.«

Sind Sie bereit für ein wenig Wahrheitsfindung?

T. D.

FRÜHLINGSDONNER

Viele von uns kann man kaum als wach bezeichnen. Wir leben in der Welt, aber wir können sie nicht wirklich sehen; es ist, als ob wir schlafwandeln. Zu erwachen bedeutet vor allem, aufzuwachen zur Schönheit der Erde. Sie erwachen zu der Tatsache, dass Sie einen Körper haben und dieser Körper aus der Erde, der Sonne und den Sternen gemacht ist. Sie erwachen zu der Tatsache, dass der Himmel schön und unser Planet ein Juwel des Kosmos ist. Ihnen ist die Möglichkeit gegeben, ein Kind der Erde zu sein und Schritte auf diesem außergewöhnlichen Planeten zu machen.

Sie wachen zweitens auf zum Leiden in der Welt. Sie erwachen zu der Tatsache, dass die Erde und die unzähligen Arten von Lebewesen in Gefahr sind. Sie möchten Wege finden, um Linderung, Heilung und Transformation zu bringen. Dafür brauchen Sie viel Energie. Verspüren Sie ein starkes inneres Verlangen, einen Geist der Liebe, dann ist das die Art von Energie, die Ihnen helfen wird, folgende zwei Dinge zu tun: aufzuwachen zu den Schönheiten des Planeten, um sich selbst zu heilen, und aufzuwachen zum Leiden in der Welt und zu helfen versuchen. Wenn Sie über diese innere Quelle der Kraft sowie diesen Geist der Liebe verfügen, so sind Sie das, was man einen *Buddha in Aktion* nennen kann.

Nehmen Sie das Leiden in der Welt zwar wahr, haben aber Ihre Lebensweise noch nicht geändert, so ist Ihr Erwachen noch nicht stark genug. Sie sind noch nicht wirklich erwacht. Falls es für Ihr Erwachen nötig ist, wird im Zen ein Lehrer, eine Lehrerin Sie vielleicht manchmal sogar anschreien oder Ihnen einen Schlag versetzen. Der Schrei des Zen-Meisters ist wie ein Frühlingsdonner. Er weckt Sie auf und durch den anschließenden Regen werden Gräser und Blumen erblühen.

Wir brauchen ein *echtes* Erwachen, eine wirkliche Erleuchtung. Neue Gesetze und politische Maßnahmen sind nicht genug. Wir müssen unsere Art zu denken und unsere Sicht auf die Dinge ändern. Das ist möglich; die Wahrheit ist, dass wir es noch nicht wirklich versucht haben. Jeder und jede von uns muss es für sich selbst tun. Niemand sonst kann es für Sie tun. Sie sollten mit sich selbst und Ihrem eigenen Geist beginnen.

Ich bin der Überzeugung, dass wir die Welt nicht verändern können, wenn wir nicht in der Lage sind, unsere Denkweise, unser Bewusstsein zu ändern. Ein kollektiver Wandel in unserer Denkweise und unserer Sicht auf die Dinge ist dabei entscheidend. Ohne einen solchen Wandel können wir nicht erwarten, dass sich die Welt verändert.

Das kollektive Erwachen besteht aus individuellem Erwachen. Sie müssen zuerst selbst aufwachen, und dann haben die Menschen in Ihrem Umfeld eine Chance. Wenn wir selbst weniger leiden, können wir hilfreicher sein, und wir können anderen helfen, sich ebenfalls zu verändern. Frieden, Erwachen und Erleuchtung beginnen immer bei uns selbst. Sie selbst sind die Person, auf die Sie zählen müssen.

Einerseits müssen wir die Kunst des Glücklichseins erlernen: wie wir im Leben wirklich präsent sind, damit wir die Art von Nahrung und Heilung bekommen, die wir brauchen. Auf der anderen Seite müssen wir die Kunst des Leidens erlernen: wie wir mit unserem Leiden umgehen, um weniger zu leiden und anderen dabei helfen zu können, weniger zu leiden. Es erfordert Mut und Liebe, zu uns selbst zurückzukehren und uns um das Leiden, die Angst und Verzweiflung in uns selbst zu kümmern.

Meditation ist entscheidend dafür, dass Sie Ihre Verzweiflung überwinden, durch Einsicht furchtlos werden und Ihr Mitgefühl lebendig halten. Dann werden Sie als echtes Werkzeug der Erde

allen Wesen zu helfen vermögen. Meditieren bedeutet nicht dem Leben entfliehen, sondern sich Zeit nehmen, tief zu schauen. Sie gönnen sich Zeit, um zu sitzen, zu gehen – um nichts zu tun. Sie schauen einfach tief in die Situation und in Ihren eigenen Geist hinein.

DIE EWIGKEIT IM GEGENWÄRTIGEN MOMENT

Das Artensterben findet jeden Tag statt. Wissenschaftler schätzen, dass jedes Jahr über zwanzigtausend Arten aussterben, und das Tempo beschleunigt sich. Das geschieht heute; es ist nicht etwas, das in der Zukunft liegt. Wir wissen, dass vor 251 Millionen Jahren bereits eine globale Erwärmung stattfand, die durch gigantische Vulkanausbrüche verursacht wurde, und diese Erwärmung verursachte das schlimmste Massenaussterben in der Geschichte unseres Planeten. Der Anstieg der globalen Temperatur um sechs Grad Celsius reichte aus, um 95 Prozent aller Arten auszulöschen. Jetzt findet eine zweite massive Erwärmung statt. Dazu kommen die vom Menschen verursachte Abholzung der Wälder und die industrielle Luftverschmutzung. Vielleicht wird es in hundert Jahren keine Menschen mehr auf unserem Planeten geben. Nach dem letzten Massenaussterben dauerte es hundert Millionen Jahre, bis sich die globale Diversität des Lebens auf der Erde wieder erholt hatte. Verschwindet unsere Zivilisation, wird es ähnlich lange dauern, bis sich eine neue Zivilisation entwickelt.

Wenn wir darüber nachsinnen, ist es nur natürlich, dass Gefühle von Angst, Verzweiflung oder Traurigkeit in uns aufkommen. Deshalb müssen wir uns durch die Praxis des achtsamen Atmens darin üben, mit unserem Einatmen und Ausatmen die

Ewigkeit zu berühren. Das Massenaussterben hat bereits fünfmal stattgefunden, und das jetzige ist das sechste. Den tiefsten Einsichten des Buddhismus zufolge gibt es keine Geburt und keinen Tod. Nach dem Aussterben wird das Leben in anderen Formen wieder erscheinen.

Man muss auf eine sehr tiefgehende Weise atmen, um die Tatsache anzuerkennen, dass wir Menschen möglicherweise eines Tages verschwinden werden.

Wie können wir diese harte Tatsache akzeptieren und nicht von Verzweiflung überwältigt werden? Unsere Verzweiflung wird dadurch genährt, wie wir über uns selbst und die Welt denken. Wenn wir beginnen, unsere Ansichten zu überprüfen, und wir unsere Art, zu denken und die Dinge zu sehen, verändern, wird es uns auch möglich, den Geist wertender Unterscheidung zu transformieren, der an der Wurzel unseres Leidens liegt.

Wir können uns darin üben, den gegenwärtigen Moment in einer tieferen Weise zu sehen und zu erleben. Und wenn wir die Wirklichkeit im gegenwärtigen Moment tief berühren, berühren wir die Vergangenheit, wir berühren die Zukunft, und wir berühren die Ewigkeit. Wir sind die Umwelt, wir *sind* die Erde, und die Erde vermag wieder ins Gleichgewicht zu gelangen, selbst wenn zuvor viele Arten aussterben müssen.

Es braucht keine jahrelange Übung, um die Ewigkeit im gegenwärtigen Moment zu berühren. In einem Sekundenbruchteil kann man sie berühren. Durch nur einen einzigen achtsamen und konzentrierten Atemzug oder Schritt auf der Erde können wir die Zeit transzendieren. Wenn Sie den gegenwärtigen Moment tief berühren, leben Sie in der Ewigkeit.

ZEN-WURZELN

Der Sanskrit-Begriff für Meditation ist *dhyana*. Die Chinesen sprechen es *chán* aus, im Vietnamesischen sagen wir *thiền*, und im Japanischen heißt es *zen*. Das chinesische Schriftzeichen 禪 bedeutet wörtlich »die Praxis des Reflektierens«. In meiner Tradition verwenden wir den Ausdruck »die Praxis des tiefen Schauens«.

Um tief zu schauen, müssen Sie sich Zeit nehmen, achtsam und konzentriert gegenwärtig zu sein, sodass Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das richten können, was vor sich geht. Das betrachten Sie dann eingehend. Die Energie der Achtsamkeit und Konzentration kann Ihnen zu einem Durchbruch verhelfen, und Sie beginnen, die wahre Natur dessen zu sehen, was da ist. Das kann eine Wolke, ein Kieselstein oder ein anderes menschliches Wesen sein oder auch Ihr Ärger oder Ihr Körper. Die Praxis des Zen, Dhyana, der Meditation, besteht also darin, ganz präsent zu sein und tief zu schauen.

Der Buddhismus in Vietnam begann mit der Meditations-tradition. Zu Beginn des dritten Jahrhunderts gab es einen Kaufmann aus Sogdien in Zentralasien, der in den heutigen Norden Vietnams reiste, vielleicht entlang der sogenannten maritimen Seidenstraße. Er wollte dort seinen Geschäften nachgehen und dann bei günstigem Wind nach Indien zurücksegeln. Dieser junge Kaufmann fand es in Vietnam aber sehr angenehm, also ließ er sich dort nieder und heiratete eine junge Vietnamesin. Sie bekamen einen kleinen Jungen, der halb indisch und halb vietnamesisch war und später der erste Lehrer für buddhistische Meditation in Vietnam und China werden sollte: Meister Tang Hoi.

Als Tang Hoi zehn Jahre alt war, starben sein Vater und seine Mutter, und er wurde in einen indischen buddhistischen Tempel

im heutigen Nordvietnam aufgenommen, um zum Mönch ausgebildet zu werden. Die Tempel waren von indischen Mönchen in den Häfen und Handelszentren für die indischen Kaufleute errichtet worden, die sich dort für längere Zeit aufhielten. Im dritten Jahrhundert erblühte der Buddhismus. Als junger Mönch studierte Tang Hoi sowohl Sanskrit als auch Chinesisch. Er gründete eine Gemeinschaft und lehrte in Vietnam, bevor er nach Norden über die Grenze in das Königreich Wu (heute China) wanderte, um die buddhistische Meditationspraxis weiterzugeben.

Als Tang Hoi in das Wu-Königreich kam, gab es dort der Überlieferung zufolge noch keine buddhistischen Mönche; er war der erste. Er baute sich eine kleine Hütte und praktizierte Gehmeditation, und seine Anwesenheit sprach sich schnell herum. Er wurde vom König eingeladen, der sich sehr beeindruckt von ihm zeigte und ihm um die Mitte des Jahrhunderts den Bau des ersten buddhistischen Tempels im Königreich Wu erlaubte. Dieser wurde als »der erste gebaute Tempel« bekannt, und wenn man heute nach Nanjing reist, kann man noch die Ruinen sehen. Dort begann Tang Hoi Meditation zu lehren und organisierte Zeremonien zur Ordination der ersten buddhistischen Mönche in China, etwa dreihundert Jahre vor Bodhidharma.

Bodhidharma wird von vielen für den ersten Lehrer des Zen-Buddhismus in China gehalten, aber das ist nicht wahr. Tang Hoi lehrte bereits dreihundert Jahre zuvor dort. Er ist tatsächlich der erste Zen-Meister Vietnams und Chinas. Und während Bodhidharma keine Schriften hinterlassen hat, hinterließ Tang Hoi viele heute noch erhaltene Werke, darunter wertvolle Übersetzungen und Kommentare. Er übersetzte und lehrte das Diamant-Sutra, eine der beliebtesten Schriften der Zen-Tradition und der früheste Text, der sich mit Tiefenökologie beschäftigt.

Wenn wir vom Diamant-Sutra hören, können wir uns einen Zen-Mönch wie Meister Tang Hoi vorstellen, der mit einem Stab in der Hand und einer alten Schriftrolle in seiner Tasche durch die Lande zog.

DER ALLES DURCHSCHNEIDENDE DIAMANT

Im Diamant-Sutra werden die Meditierenden dringend aufgefordert, vier Vorstellungen *wegzuwerfen*, loszulassen, um die eigene wahre Natur und die wahre Natur der Wirklichkeit zu verstehen: die Vorstellung eines »Selbst«, die Vorstellung eines »menschlichen Wesens«, die Vorstellung eines »Lebewesens« und Vorstellung einer »Lebensspanne«. Im Sutra heißt es, dass wir, solange wir in diesen Vorstellungen gefangen sind, noch nicht frei und echte Bodhisattvas sein können, erwachte Wesen, die das Leiden in der Welt zu lindern helfen. Aber wenn wir diese Vorstellungen durchschneiden und hinter uns lassen können, werden wir zu der Einsicht, dem Verstehen und der Freiheit gelangen, die wir brauchen, um den Planeten zu retten.

Es erfordert Einsicht und Mut, eine Idee zu wegzuwerfen. Unser tiefes Leiden kann daher rühren, dass wir an einer Idee festgehalten haben, von der wir uns nicht trennen konnten. Wegwerfen ist ein sehr starker Begriff. Es geht nicht einfach nur um ein »Loslassen«. Meister Tang Hoi verwendete vor vielen Jahrhunderten den Begriff »wegwerfen«, um den Pali-Begriff *patinissagga* zu übersetzen.

Der Sinn des tiefen Schauens und Meditierens liegt darin, dass wir zu Einsichten gelangen, und diese müssen wir *selbst konkret erfahren*. Wir sollten also keine Zeit damit verschwenden, immer neue Ideen und neues Wissen anzuhäufen; wir sollten uns das

aneignen, was uns hilft, unsere tatsächlichen Herausforderungen und Hindernisse zu überwinden. Das Ziel eines Zen-Meisters ist es, den Schülerinnen und Schülern dabei zu helfen, sich zu transformieren; es geht nicht darum, intellektuelles Wissen oder Ansichten zu vermitteln. Eine Zen-Meisterin ist keine Professorin.

Meine Tradition gehört zur Linie des Zen-Meisters Linji aus dem neunten Jahrhundert. Er sagte oft: »Mein Ziel ist es nicht, euch Wissen zu vermitteln. Mein Ziel ist es, euch dabei zu helfen, dass ihr euch von euren Ansichten befreit.« Verstehen sollte sich nicht in bloßem Wissen erschöpfen, sondern tiefe Einsicht beinhalten. Einsicht ist kein Ergebnis des Denkens. Einsicht ist eine direkte, intuitive Vision, die sich aus starker Konzentration speist. Sie ist kein Produkt des Denkens. Sie ist eine tiefe Intuition. Und wenn es sich um eine echte Einsicht handelt, dann hat sie die Kraft, uns von unserer Wut, unserer Angst und unserem Leiden zu befreien.

Auch wenn man nur einmal im Leben etwas auf eine tiefgreifende Weise erkannt hat, ist das keine kleine Leistung. Haben Sie einmal etwas erkannt, mag es Ihnen auch ein weiteres Mal gelingen. Die Frage ist, ob Sie die dafür nötige Entschlossenheit und Ausdauer aufbringen.

SIE SIND MEHR, ALS SIE DENKEN

Die erste Vorstellung, die Sie wegwerfen müssen, ist die Vorstellung eines Selbst oder Ichs. Es ist ein sehr tief verwurzelter Glaube in jedem Menschen, dass es ein Selbst gebe, das vom Rest der Welt getrennt ist; dass ich ich selbst bin und jeder und alles andere, einschließlich der Erde, nicht »ich« ist. Wir werden mit diesem starken Glauben geboren, dass wir getrennt und eigenständig

sind: »Ich bin nicht du. Das ist dein Problem; es ist nicht meins.« Intellektuell mögen wir vielleicht verstehen, dass nichts für sich allein existieren kann, aber tatsächlich *glauben* wir doch, dass es so sei, und wir verhalten uns so, als seien wir ein getrenntes Selbst. Dies ist die Grundlage unseres Denkens und Verhaltens, und es schafft eine Menge Leid. Es braucht eine intensive Schulung, um diese Vorstellung wegzuwerfen.

In Wirklichkeit *ist* da niemand, kein Selbst, kein Ich. Es gibt das Denken; es gibt die Reflexion. Aber es steht keine Person dahinter. Als Descartes sagte: »Ich denke, also bin ich«, meinte er damit, dass er in der Zeit des Denkens selbst der Denkende ist. Der Buddha sagte, dass es ein fortwährendes Denken gibt, aber es gar nicht sicher sei, dass ein »Ich« hinter dem Denken steht. Denken findet statt; das können wir feststellen. Aber können wir sagen, dass es einen Denker gibt? Wenn es ein schmerzhaftes Gefühl gibt, können wir mit Sicherheit sagen, dass da ein schmerzhaftes Gefühl ist. Aber was die Person als Fühlende angeht, ist das nicht so sicher. Das ist so ähnlich, wie wenn man sagt: »Es regnet.« Der Regen ist etwas, das geschieht; es regnet, aber es gibt keinen Regenschauer. Man braucht keinen Regenschauer, damit Regen möglich ist. Und man braucht auch keinen Denkenden, damit Denken möglich ist. Man braucht keine Fühlende, damit Fühlen möglich ist. Das ist die Lehre vom Nicht-Selbst. Die Vorstellung eines »Selbst« oder »Ich« beinhaltet, dass ich dieser Körper bin, dieser Körper ist ich; oder dieser Körper ist mein, er gehört mir. Aber diese Vorstellung entspricht nicht der Realität. Wenn Sie tief in Ihren Körper hineinschauen, erkennen Sie, dass Ihr Körper ein Strom ist. Sie können Ihre Eltern und Vorfahren in diesem Strom erkennen. Also, der Strom ist da, aber es ist nicht sicher, dass es darin jemanden gibt, der »ich« genannt werden kann. In diesem Strom können Sie Ihre Vorfahren und alles andere sehen – nicht