



**Thich Nhat Hanh**

## **Ich pflanze ein Lächeln**

*Der Weg der  
Achtsamkeit*

Ich pflanze ein Lächeln ist ebenso faszinierend wie auf eine heilsame Weise irritierend. Ein Buch für Menschen unserer Zeit, die den Weg zu sich selbst und anderen finden wollen. Thich Nhat Hanh, 1926 in Vietnam geboren, ist einer der bekanntesten zeitgenössischen buddhistischen Persönlichkeiten. Er lebt seit vielen Jahren im französischen Exil in der von ihm gegründeten Gemeinschaft "Plum Village". Er lehrt weltweit und ist Autor zahlreicher Bücher, die in viele Sprachen übersetzt wurden.

ISBN 3-442-30572-1

Originalausgabe »Peace is Every Step«

Aus dem Englischen übertragen von Jürgen Saupe

© 1992 Wilhelm Goldmann Verlag, München

12. Auflage

**Dieses E-Book ist nicht zum Verkauf bestimmt!!!**

## INHALT

Vorwort.....	4
Einführung des Herausgebers.....	5
Teil 1 Atme! Du lebst!.....	12
Der Löwenzahn hat mein Lächeln.....	14
Bewußtes Atmen.....	16
Gegenwärtiger Moment, wunderbarer Moment.....	17
Weniger denken.....	19
Jeden Moment Bewußtsein stärken.....	21
Sitzen geht überall.....	24
Meditation im Sitzen.....	25
Glocken der Achtsamkeit.....	27
Der Keks der Kindheit.....	29
Meditation über Mandarinen.....	30
Das Abendmahl.....	31
Achtsam essen.....	32
Abspülen.....	35
Meditation im Geben.....	36
Meditation am Telefon.....	38
Meditation beim Fahren.....	40
Das Ende des Schubladendenkens.....	44
Atmen und Mähen.....	46
Absichtslos sein.....	47
Unser Leben ist ein Kunstwerk.....	49
Hoffnung als Hindernis.....	51
Blüten und Einsichten.....	53
Ein Atemzimmer.....	55
Die Reise geht weiter.....	57
Teil 2 Umwandlung und Heilung.....	58
Der Fluß der Gefühle.....	59
Umwandeln statt operieren.....	61
Gefühle wandeln.....	62
Achtsamkeit und Wut.....	66
Kissenschlacht.....	69
Meditation im Gehen: für die Wut.....	71
Wir kochen unsere Kartoffeln.....	72
Die Wurzeln der Wut.....	74
Innere Knoten.....	75
Zusammenleben.....	78
Wesen.....	79

Schau in deine Hand .....	80
Eltern .....	81
Heilsame Samen pflegen .....	84
Was läuft richtig? .....	88
Schuldzuweisungen sind keine Hilfe .....	89
Verstehen .....	90
Wahre Liebe .....	91
Meditation über das Mitleid .....	92
Meditation über die Liebe .....	95
Meditation beim Umarmen .....	97
In Freunde investieren .....	99
Es ist eine große Freude, dein Enkelkind zu halten .....	100
Gemeinschaft des achtsamen Lebens .....	101
Achtsamkeit muß engagiert sein .....	103
Teil 3 Frieden ist jeder Schritt .....	104
Zusammensein .....	105
Blumen und Abfall .....	107
Frieden fördern .....	110
Nicht zwei .....	112
Die Wunden des Kriegs heilen .....	114
Die Sonne, mein Herz .....	116
Genau hinsehen .....	117
Die Kunst, achtsam zu leben .....	119
Die Bewußtheit stärken .....	122
Ein Liebesbrief an deinen Abgeordneten .....	124
Bürgerrecht .....	125
Die Ökologie des Geistes .....	127
Die Wurzeln des Kriegs .....	128
Wie ein Blatt haben wir viele Stiele .....	130
Wir sind alle miteinander verbunden .....	132
Versöhnung .....	134
Ruf mich bei meinem wahren Namen .....	136
Leiden stärkt Mitleid .....	139
Liebe in Aktion .....	141
Der Fluß .....	145
An der Schwelle zum einundzwanzigsten Jahrhundert .....	148
Autor .....	152

# Vorwort

von S. H. dem Dalai Lama

Auch wenn der Versuch schwierig sein mag, den Weltfrieden durch die innere Wandlung der einzelnen Menschen herbeizuführen, ist er der einzige Weg. Darüber spreche ich, ganz gleich wo ich bin, und es macht mir Mut, daß Menschen aus den unterschiedlichsten Lebensbereichen das positiv aufnehmen. Frieden muß zuallererst im einzelnen selbst entwickelt werden. Und ich glaube, daß Liebe, Mitleid und Selbstlosigkeit grundlegend für den Frieden sind. Wenn diese Eigenschaften im einzelnen Menschen entwickelt sind, ist er oder sie in der Lage, eine Atmosphäre des Friedens und der Harmonie zu schaffen. Diese Atmosphäre kann sich ausweiten und vom einzelnen auf seine Familie, von der Familie auf die Gemeinschaft und schließlich auf die ganze Welt ausgedehnt werden.

»Ich pflanze ein Lächeln« ist ein Reiseführer, der genau in diese Richtung weist. Thich Nhat Hanh bringt uns zunächst bei, was Achtsamkeit des Atmens und Bewußtheit in den - scheinbar - unbedeutenden Tätigkeiten unseres Alltagslebens sind. Er zeigt uns dann, wie wir die Wohltaten der Achtsamkeit und Konzentration dafür verwenden können, schwierige psychische Verfassungen

## *Einführung des Herausgebers*

Als ich heute morgen gemächlich und achtsam durch einen grünen Eichenwald ging, stieg am Horizont die leuchtend rotorangefarbene Sonne empor. Sie rief in mir sofort Bilder von Indien herauf, wo eine Gruppe von uns letztes Jahr Thich Nhat Hanh traf, um die Stätten zu besuchen, wo der Buddha gelehrt hatte. Auf einer Wanderung zu einer Höhle in der Nähe von Bodh Gaya machten wir an einer Stelle inmitten von Reisfeldern Pause und sprachen folgendes Gedicht:

*Frieden ist jeder Schritt.*

*Die strahlend rote Sonne ist mein Herz.*

*Jede Blüte lächelt mit mir.*

*Wie grün, wie frisch alles ist, was wächst.*

*Wie kühl der Wind weht.*

*Frieden ist jeder Schritt.*

*Er verwandelt den endlosen Pfad in Freude.*

Diese Zeilen drücken den Kern der Botschaft Thich Nhat Hanhs aus - daß Frieden nicht von außen kommt, daß er weder erstrebt noch erlangt werden kann. Achtsam leben, langsamer werden und jeden Schritt und Atemzug genießen, genügt schon. Frieden ist bereits in

jedem Schritt gegenwärtig, und wenn wir auf diese Weise gehen, wird mit jedem Schritt eine Blüte unter unseren Füßen aufleuchten. Blumen werden uns wirklich zulächeln und uns alles Gute auf unserem Weg wünschen.

Ich lernte Thich Nhat Hanh 1982 kennen, als er an einer Tagung zum Thema »Reverence for Life« (Achtung vor dem

Leben) in New York teilnahm. Ich war einer der ersten amerikanischen Buddhisten, die er traf, und es faszinierte ihn, daß ich so aussah wie die Novizen, die er zwei Jahrzehnte in Vietnam ausgebildet hatte,- daß ich mich wie sie kleidete, mich bis zu einem gewissen Grade wie sie verhielt. Als mein Lehrer Richard Baker-Roshi ihn einlud, unser Meditationszentrum in San Francisco im folgenden Jahr zu besuchen, sagte er freudig zu. Damit setzte eine neue Phase im außergewöhnlichen Leben dieses sanften Mönches ein, den Baker-Roshi als »ein Mittelding aus einer Wolke, einer Schnecke und einer schweren Maschine - eine wahrhaft religiöse Gestalt« beschrieb.

Thich Nhat Hanh wurde 1926 in der Mitte Vietnams geboren und 1942 im Alter von sechzehn Jahren zum buddhistischen Mönch geweiht. Schon acht Jahre später wurde er Mitbegründer des Buddhistischen Instituts *An Quang*, welches das bedeutendste Zentrum für buddhistische Studien in Südvietsnam werden sollte.

1961 kam Thich Nhat Hanh in die Vereinigten Staaten, um an der *Columbia und Princeton University* vergleichende Religionswissenschaft zu studieren und zu lehren. 1963 baten ihn jedoch seine Mitmönche in Vietnam telegrafisch, nach Hause zu kommen und mitzuarbeiten,

den Krieg zu beenden, der nach dem Fall des tyrannischen Diem-Regimes ausgebrochen war. Er kehrte unverzüglich heim und half, eine der größten gewaltlosen Widerstandsbewegungen dieses Jahrhunderts zu leiten, die gänzlich den Grundsätzen Gandhis folgte.

1964 gründete Thich Nhat Hanh gemeinsam mit einer Gruppe von Professoren und Studenten in Vietnam die *Schule der Jugend für Sozialarbeit*, die von der amerikanischen Presse als »kleines Peace Corps« bezeichnet wurde. Teams von jungen Menschen gingen aufs Land, um Schulen und Gesundheitszentren zu errichten. Später bauten sie dann die

Dörfer wieder auf, die zerbombt worden waren. Als Saigon fiel, gab es mehr als zehntausend Mönche, Nonnen und junge Sozialarbeiter, die sich für die Sache einsetzten. Im gleichen Jahr half er, die *La Boi Press* zu gründen, die zu einem der renommiertesten Verlage Vietnams werden sollte. In seinen Büchern und als Herausgeber der offiziellen Veröffentlichungen der Vereinigten Buddhistischen Kirche rief er die feindlichen Parteien in Vietnam zur Versöhnung auf, worauf die beiden sich bekämpfenden Regierungen seine Schriften zensierten.

1966 nahm er auf Drängen seiner Mitmönche eine Einladung der *Fellowship of Reconciliation* und der *Cornell University* an, in die USA zu kommen, »um (uns) die Hoffnungen und Qualen der stummen Massen des vietnamesischen Volkes zu schildern« (*New Yorker*, 25. Juni 1966). Er hatte einen vollen Terminkalender mit Vorträgen und privaten Besprechungen und setzte sich überzeugend für Waffenstillstand und eine Verhandlungslösung ein.

Martin Luther King jr. war so ergriffen von Nhat Hanh und seinen Friedensvorschlägen, daß er ihn für den Friedensnobelpreis 1967 mit den Worten vorschlug: »Ich kenne niemanden, der würdiger wäre, den Friedensnobelpreis zu erhalten, als diesen sanften Mönch aus Vietnam.« Es war vor allem auf den Einfluß Thich Nhat Hanhs zurückzuführen, daß sich King auf einer Pressekonferenz mit Nhat Hanh in Chicago öffentlich gegen den Krieg wandte.

Als der bekannte katholische Mönch und Mystiker Thomas Merton in seinem Kloster Gethsemani in der Nähe von Louisville, Kentucky, mit Thich Nhat Hanh zusammenkam, sagte er seinen Studenten: »Schon die Art, wie er die Tür öffnet und einen Raum betritt, beweist sein Verstehen. Er ist ein echter Mönch.«

Merton verfaßte dann einen Essay mit dem Titel »Nhat Hanh ist mein Bruder«, ein leidenschaftlicher Aufruf, auf Nhat Hanhs

Friedensvorschläge zu hören und seine Friedensbemühungen voll zu unterstützen. Nach wichtigen Treffen mit den Senatoren Fullbright und Kennedy, Verteidigungsminister McNamara und anderen in Washington, ging Thich Nhat Hanh nach Europa, wo er sich mit einer Reihe von Staatsoberhäuptern und Würdenträgern der katholischen Kirche traf. Er hatte zwei Audienzen bei Papst Paul VI. und forderte die Zusammenarbeit von Katholiken und Buddhisten, um Frieden in Vietnam zu schaffen.

1969 stellte Thich Nhat Hanh auf Bitten der vereinigten buddhistischen Kirche in Vietnam die buddhistische Friedensdelegation für die Friedensgespräche in Paris zusammen. Als die Friedensverträge 1973 unterzeichnet waren, bekam er keine Erlaubnis, nach Vietnam zurückzukehren und gründete hundertfünfzig Kilometer südwestlich von Paris eine kleine Gemeinschaft mit Namen *Sweet Potato*. 1976-77 leitete Nhat Hanh eine Rettungsaktion im Golf von Siam, um den Boat People zu helfen, aber die Feindseligkeiten der Regierungen von Thailand und Singapur machten die Weiterarbeit unmöglich. Die folgenden fünf Jahre blieb er in der Zurückgezogenheit der Gemeinschaft *Sweet Potato* - meditierte, las, schrieb, band Bücher, arbeitete im Garten und empfing gelegentlich Besuch.

Im Juni 1982 besuchte Thich Nhat Hanh New York und gründete etwas später im selben Jahr *Plum Village* in der Nähe von Bordeaux, ein größeres Retreat-Zentrum, umgeben von Weingärten und Feldern mit Weizen, Mais und Sonnenblumen. Seit 1983 reist er jedes zweite Jahr nach Nordamerika, leitet Retreats und hält Vorträge über achtsames Leben und soziale Verantwortung, um »Frieden genau in dem Moment zu schaffen, in dem wir leben«.

Thich Nhat Hanh kann seine Heimat zwar nicht besuchen, aber in Vietnam sind noch immer handgeschriebene Exemplare seiner Bücher illegal im Umlauf. Seine Gegenwart wird auch

durch seine Schüler und Kollegen in der ganzen Welt fühlbar, die in ganztägiger Arbeit versuchen, das Leiden der Armen und Ärmsten Vietnams zu lindern, indem sie heimlich hungrige Familien unterstützen und für Schriftsteller, Künstler, Mönche und Nonnen kämpfen, die für ihre Überzeugungen, für ihre

Kunst, ins Gefängnis gingen. Diese Arbeit umfaßt auch die Hilfe für Flüchtlinge, denen die Abschiebung in ihr Land droht. Außerdem werden die Flüchtlinge in den Lagern in Thailand, Malaysia und Hongkong materiell und geistig unterstützt.

Thich Nhat Hanh ist jetzt vierundsechzig Jahre alt, wirkt aber zwanzig Jahre jünger. Er hat sich als einer der großen Lehrer des zwanzigsten Jahrhunderts erwiesen. Gerade bei dem Nachdruck, mit dem unsere Gesellschaft auf Geschwindigkeit, Leistung und materiellem Erfolg besteht, hat Thich Nhat Hanhs Fähigkeit, in Frieden und mit Bewußtheit ruhig zu gehen und uns beizubringen, wie auch wir dies tun können, zu begeisterter Aufnahme im Westen geführt. Er drückt sich einfach aus, aber seine Botschaft offenbart die Quintessenz eines Verständnisses der Wirklichkeit, die aus seinen Meditationen herrührt, aus seiner buddhistischen Schulung und der Arbeit in der Welt.

Seine Lehrmethode gründet sich auf das bewußte Atmen - die Bewußtheit jeden Atemzuges - und mit Hilfe des bewußten Atmens auf die Achtsamkeit in allem, was wir im Alltagsleben tun. Meditation, so sagt er, geschieht nicht nur in der Meditationshalle. Geschirr mit Achtsamkeit abzuwaschen, ist genauso heilig, wie sich tief zu verneigen oder Räucherwerk anzuzünden. Er erklärt uns auch, daß sich Hunderte von Muskeln in unserem Körper entspannen, wenn wir unser Gesicht zum Lächeln bringen - er spricht dabei von »Mund-Yoga« -, und neuere Untersuchungen haben tatsächlich gezeigt, daß sich die Wirkungen in unserem Nervensystem, die mit echter Freude verbunden sind, auch dann einstellen, wenn wir unsere Gesichtsmuskeln den Ausdruck der Freude annehmen lassen. Er

weist uns darauf hin, daß Frieden und Glück erreichbar sind, wenn wir unser unruhiges Denken so lang stillhalten können, bis wir in den gegenwärtigen Moment zurückkehren und den blauen Himmel bemerken, das Lächeln des Kindes, den prächtigen Sonnenaufgang. »Wenn wir friedvoll sind, wenn wir glücklich sind, können wir lächeln, und unser Frieden wird allen in unserer Familie, unserer ganzen Gesellschaft guttun.«

»Ich pflanze ein Lächeln« ist ein Buch der Erinnerungshilfen. In der Eile des modernen Lebens verlieren wir den Frieden leicht aus den Augen, der jeden Moment erreichbar ist. Thich Nhat Hanhs schöpferische Kraft liegt in seiner Fähigkeit, genau von den Situationen Gebrauch zu machen, die uns gewöhnlich unter Druck setzen und unseren Widerstand wecken. Ein klingelndes Telefon ist für ihn ein Signal, das uns zum wahren Selbst zurückruft. Schmutziges Geschirr, rote Ampeln und Verkehrsstau sind spirituelle Helfer auf dem Pfad der Achtsamkeit. Die tiefste Zufriedenheit, die höchsten Gefühle der Freude und Vollkommenheit sind so nah wie der nächste bewußte Atemzug, das Lächeln, das wir auf unser Gesicht zaubern können.

»Ich pflanze ein Lächeln« wurde aus Thich Nhat Hanhs Vorträgen, veröffentlichten und unveröffentlichten Schriften und aus zwanglosen Gesprächen mit einer Gruppe von Freunden zusammengestellt - von Therese Fitzgerald, Michael Katz, Jane Hirshfield und mir. Wir arbeiteten eng mit Thây Nhat Hanh (Tai ausgesprochen - das vietnamesische Wort für »Lehrer«) zusammen, und mit Leslie Meredith, unserem aufmerksamen, gründlichen und feinfühligem Lektor im Verlag Bantam Books. Besonderen Dank an Marion Tripp, die das »Gedicht vom Löwenzahn« verfaßte.

Das Buch ist auch die klarste und vollständigste Botschaft eines großen *Bodhisattva*, der sein Leben der Erleuchtung anderer Menschen geweiht hat. Thich Nhat Hanhs Unterweisung

ist so inspirierend wie äußerst praktisch. Ich hoffe, die Leser haben so viel Freude an dem Buch wie wir bei seiner Veröffentlichung.

Arnold Kotler, Thenac, 1990

# **TEIL 1**

## **ATME! DU LEBST!**

### *Vierundzwanzig brandneue Stunden*

Jeden Morgen beim Aufwachen haben wir vierundzwanzig brandneue Stunden zu leben. Ein köstliches Geschenk! Wir sind imstande, auf eine Art und Weise zu leben, die uns und anderen Frieden, Freude und Glück bringen kann.

Frieden ist doch hier und jetzt gegenwärtig, in uns selbst und in allem, was wir tun und sehen. Die Frage ist nur, ob wir mit ihm in Fühlung sind. Wir müssen nicht weit fortreisen, um uns über den blauen Himmel zu freuen. Wenn wir uns über die Augen eines Kindes freuen wollen, brauchen wir nicht erst unsere Stadt oder die engere Umgebung zu verlassen. Selbst die Luft, die wir atmen, kann uns eine Quelle der Freude sein.

Wir können auf eine Weise lächeln, atmen, gehen und unser Essen zu uns nehmen, die uns mit der Fülle des verfügbaren Glücks in Berührung bringt. Wir sind Meister im Vorbereiten auf das Leben, doch das eigentliche Leben gelingt uns nicht so gut. Wir können zehn Jahre für ein Diplom opfern und sind bereit, für einen Job, ein Auto, ein Haus oder etwas anderes sehr hart zu arbeiten. Es fällt uns aber schwer, daran zu denken, daß wir in diesem Moment lebendig sind, dem einzigen, in dem wir überhaupt lebendig sein können. Jeder Atemzug, jeder Schritt, den wir tun, kann mit Frieden, Freude und Gelassenheit erfüllt sein. Wir müssen nur wach sein und im Augenblick leben.

Dieses kleine Buch soll eine Glocke sein, die Achtsamkeit weckt, eine Erinnerung daran, daß Glück nur im gegenwärtigen Augenblick möglich ist. Für die Zukunft zu planen, gehört natürlich zum Leben. Doch selbst das Planen kann nur im

Augenblick stattfinden. Dieses Buch lädt dich ein, zum gegenwärtigen Moment zurückzukommen und Frieden und Freude zu finden. Ich bringe einige meiner Erfahrungen und eine Anzahl von Praktiken mit, die womöglich hilfreich für dich sind. Warte mit dem Friedenfinden bitte nicht bis zum Ende des Buches! Frieden und Glück sind jeden Moment erreichbar. Frieden ist jeder Schritt. Wir werden Hand in Hand gehen. Gute Reise!

## *Der Löwenzahn hat mein Lächeln*

Wenn ein Kind lächelt, wenn Erwachsene lächeln - wie wichtig ist das! Wenn wir im täglichen Leben lächeln, friedfertig und glücklich sein können, hilft das nicht bloß uns, sondern allen. Wenn wir wirklich wissen, was Leben heißt, können wir den Tag kaum besser als mit einem Lächeln beginnen, nicht wahr? Unser Lächeln bestärkt uns in der Bewußtheit und im Entschluß, in Frieden und Freude zu leben. Die Quelle eines wahren Lächelns ist ein erwachter Geist.

Was kannst du tun, um beim Aufwachen das Lächeln nicht zu vergessen? Du kannst dir eine Erinnerungshilfe - zum Beispiel einen Zweig, ein Blatt, ein Bild oder ein paar inspirierende Worte - an dein Fenster oder die Decke über deinem Bett hängen, die du beim Wachwerden bemerkst. Hast du erst einmal Übung im Lächeln, brauchst du vielleicht keine Erinnerung mehr. Du wirst lächeln, sobald du einen Vogel singen hörst oder das Sonnenlicht durch das Fenster strömen siehst. Lächeln hilft dir, den Tag mit Sanftheit und Verständnis anzugehen.

Wenn ich jemand lächeln sehe, weiß ich sofort, daß er oder sie in einem erwachten Zustand verweilt. Wie viele Künstler haben sich bemüht, dieses halbe Lächeln auf die Lippen unzähliger Statuen und Bilder zu zaubern? Ich bin sicher, die Gesichter der Bildhauer und Maler zeigten dasselbe Lächeln, als sie ihre Werke schufen. Kannst du dir vorstellen, daß ein schlechtgelaunter Maler solch ein Lächeln schaffen kann? Das Lächeln der Mona Lisa ist leicht, ist nur der Hauch eines Lächelns. Doch selbst dieses Lächeln genügt, um alle Muskeln in unserem Gesicht zu entspannen, um alle Sorgen und die ganze Erschöpfung zu vertreiben. Die zarte Knospe eines Lächelns auf unseren Lippen nährt die Bewußtheit und beruhigt

uns wie durch ein Wunder. Es bringt uns den Frieden zurück, den wir verloren glaubten.

Unser Lächeln wird uns und jenen, die um uns sind, Glück bringen. Wir können eine Menge Geld für Geschenke für alle Mitglieder unserer Familie ausgeben - doch nichts, was wir kaufen, kann ihnen soviel Glück bringen wie das Geschenk unserer Bewußtheit, unseres Lächelns. Und dieses wertvolle Geschenk kostet nichts. Am Ende eines Retreats in Kalifornien schrieb eine Freundin dieses Gedicht:

*Ich habe mein Lächeln verloren,  
aber keine Sorge.*

*Der Löwenzahn hat es.*

Solltest du dein Lächeln verloren haben und trotzdem noch bemerken, daß ein Löwenzahn es für dich aufhebt, ist die Lage nicht hoffnungslos. Noch bist du achtsam genug, das Lächeln dort zu sehen. Du brauchst nur ein- oder zweimal bewußt zu atmen, und du wirst dein Lächeln wiedererlangen. Der Löwenzahn gehört zur Gemeinschaft deiner Freunde! Er ist da, recht zuverlässig, und bewahrt dein Lächeln für dich auf. Du brauchst dich nicht isoliert zu fühlen! Öffne dich einfach der Unterstützung, die überall um dich her und in dir selbst ist! Wie die Freundin, die sah, daß ihr Lächeln vom Löwenzahn aufgehoben wurde, kannst du Bewußtheit einatmen, und dein Lächeln wird zurückkehren.

## *Bewußtes Atmen*

Es gibt eine Reihe von Atemtechniken, mit deren Hilfe du das Leben intensiver und schöner gestalten kannst. Die Anfangsübung ist sehr einfach. Wenn du einatmest, sagst du dir: »Beim Einatmen weiß ich, daß ich einatme.« Und wenn du wieder ausatmest, sagst du: »Beim Ausatmen weiß ich, daß ich ausatme.« Das genügt. Du nimmst dein Einatmen als Einatmen und dein Ausatmen als Ausatmen wahr. Du brauchst dir gar nicht den ganzen Satz vorzusagen: Die beiden Worte »Ein« und »Aus« genügen schon. Diese Technik ist dir eine Hilfe, bewußt in Föhlung mit dem Atem zu sein. Während des Übens wird dein Atem ebenfalls ruhig und sanft werden. Körper und Geist werden dann ebenfalls ruhig und sanft. Die Übung ist nicht schwer. In einigen wenigen Minuten wird dir klar, welche Früchte die Meditation trägt.

Einatmen und Ausatmen ist sehr wichtig und noch dazu genußreich. Unsere Atmung verbindet unseren Körper und unseren Geist. Manchmal denkt unser Kopf an irgend etwas, und unser Körper macht etwas anderes,- Geist und Körper sind dann keine Einheit. Durch unsere Einstimmung auf den Atem, das »Ein« und »Aus«, bringen wir Körper und Geist erneut zusammen und werden wieder eins. Bewußtes Atmen baut eine wichtige Brücke.

Atmen ist für mich ein Genuß, den ich nicht missen mag. Jeden Tag übe ich bewußtes Atmen, und in meinen kleinen Meditationsraum habe ich diesen Satz als Kalligraphie geschrieben: »Atme, du lebst!«. Einfach zu atmen und zu lächeln kann uns sehr glücklich machen, denn wenn wir bewußt atmen, finden wir ganz zu uns zurück und begegnen dem Leben im gegenwärtigen Moment.

## *Gegenwärtiger Moment, wunderbarer Moment*

Bei der Unruhe unserer Gesellschaft ist es ein großes Glück, von Zeit zu Zeit bewußt zu atmen. Wir können das bewußte Atmen nicht nur üben, wenn wir im Meditationsraum sitzen, sondern auch bei der Arbeit im Büro oder zu Hause, beim Autofahren oder im Bus, wo wir auch sein mögen, zu jeder Tageszeit.

Es gibt so viele Übungen, die uns beim bewußten Atmen helfen können. Außer der einfachen Übung mit dem »Ein - Aus« können wir die folgenden vier Zeilen still in uns sprechen, während wir ein- und ausatmen:

*Beim Einatmen schenke ich meinem Körper Ruhe.*

*Beim Ausatmen lächle ich.*

*Ich verweile im gegenwärtigen Moment*

*Und weiß, es ist ein wunderbarer Moment.*

*Beim Einatmen schenke ich meinem Körper Ruhe.* Diese Zeile zu sprechen, ist wie ein Glas kühle Limonade an einem heißen Tag zu trinken - du kannst spüren, wie sich die Kühle in deinem Körper ausbreitet. Wenn ich einatme und die Zeile spreche, fühle ich tatsächlich, wie mein Atem Körper und Geist beruhigt.

*Beim Ausatmen lächle ich.* Du weißt, ein Lächeln kann Hunderte von Gesichtsmuskeln entspannen. Ein Lächeln auf deinem Gesicht ist ein Zeichen, daß du Meister deiner selbst bist.

*Ich verweile im gegenwärtigen Moment.* Während ich hier sitze, denke ich an nichts anderes. Ich sitze hier und weiß genau, wo ich bin.

*Und weiß, es ist ein wunderbarer Moment.* Es ist eine Freude, fest und bequem dazusitzen und zu unserem Atem, unserem Lächeln, unserer wahren Natur zurückzukehren. Im gegenwärtigen Moment sind wir mit dem Leben verabredet. Wenn wir *eben jetzt* nicht in Frieden und Freude sind, wann wollen wir sie dann spüren - morgen oder übermorgen? Was hindert uns, *genau jetzt* glücklich zu sein? Während wir unserem Atem folgen, können wir einfach zu uns sprechen: »Beruhigen, lächeln, gegenwärtiger Moment, wunderbarer Moment.«

Diese Übung ist nicht bloß für Anfänger geeignet. Viele von uns, die sich vierzig oder fünfzig Jahre lang in Meditation und bewußtem Atmen geschult haben, machen damit weiter, weil diese Art von Übung so wesentlich und einfach ist.

## *Weniger denken*

Während wir bewußtes Atmen üben, wird sich unser Denkprozeß verlangsamen, und wir können uns wirklich eine Ruhepause gönnen. Die meiste Zeit denken wir zuviel, und achtsames Atmen hilft uns, ruhig, entspannt und friedvoll zu sein. Mit seiner Hilfe hören wir auf, soviel zu denken, und dem Kummer der Vergangenheit, den Sorgen über die Zukunft ausgeliefert zu sein. Es ermöglicht uns, in Föhlung mit dem Leben zu sein, das im gegenwärtigen Moment wunderbar ist.

Natürlich ist Denken wichtig, aber eine Menge von dem, was wir denken, ist unnützlich. Es ist, als hätten wir alle in unseren Köpfen Kassettenrekorder, die ständig laufen, Tag und Nacht. Wir denken an dieses oder jenes, und wir können nur schwer damit aufhören. Ein Gerät können wir einfach ausschalten, indem wir die Stopptaste drücken. Beim Denken fehlt uns solch ein Knopf. Wir können uns so viele Gedanken und Sorgen machen, daß wir nicht mehr schlafen können. Wenn wir den Arzt um ein paar Schlaftabletten oder Beruhigungsmittel bitten, verschlimmern die unsere Situation möglicherweise, weil wir in einem solchen Schlaf keine echte Ruhe finden,- und nehmen wir derartige Medikamente dauernd, werden wir vielleicht abhängig von ihnen. Unser Leben ist weiterhin voller Spannungen, und wir leiden wahrscheinlich unter Alpträumen.

Bei der Methode des bewußten Atmens hören wir beim Ein- und Ausatmen mit dem Denken auf, da das Sprechen von »Ein« und »Aus« kein Denken ist - »Ein« und »Aus« sind lediglich Wörter, die uns helfen, uns auf den Atem zu konzentrieren. Wenn wir ein paar Minuten auf diese Weise weiter ein- und ausatmen, fühlen wir uns recht erfrischt. Wir erholen uns und können allem Schönen begegnen, das uns im gegenwärtigen Moment umgibt. Die Vergangenheit ist vorbei, die Zukunft noch nicht eingetroffen. Wenn wir im gegenwärtigen Moment nicht

zu uns selbst zurückkehren, können wir nicht in Föhlung mit dem Leben sein.

Wenn wir mit den erfrischenden, friedvollen und heilsamen Elementen in uns selbst und unserer Umgebung in Föhlung sind, lernen wir dies alles zu schätzen und zu schützen und weiter wachsen zu lassen. Diese Elemente des Friedens sind jederzeit erreichbar.

## *Jeden Moment Bewußtsein stärken*

Eines kalten Winterabends kehrte ich von einem Spaziergang über die Hügel zurück und sah, daß alle Türen und Fenster meiner Klause aufgefliegen waren. Als ich losgegangen war, hatte ich sie nicht verriegelt, und ein kalter Wind war durchs Haus geweht, hatte die Fenster aufgestoßen und die Papiere auf meinem Schreibtisch im Zimmer verteilt. Sofort schloß ich Türen und Fenster, machte eine Lampe an, hob die Papiere auf und ordnete sie säuberlich auf meinem Schreibtisch. Dann entzündete ich ein Feuer im Kamin, und schon bald brachten die knisternden Scheite wieder Wärme ins Zimmer.

Manchmal fühlen wir uns in einer Menschenmenge erschöpft, kalt und einsam. Wir möchten uns gern zurückziehen, allein sein und wieder warm werden wie ich, als ich die Fenster schloß, mich ans Feuer setzte und vor dem feuchten, kalten Wind geschützt war. Unsere Sinne sind unsere Fenster zur Welt, und gelegentlich wehen die Winde herein und bringen alles in uns durcheinander. Einige von uns lassen die Fenster die ganze Zeit offen und gestatten es den Bildern und Klängen der Welt, in uns einzufallen, uns zu erfassen und unser trauriges, geplagtes Ich bloßzulegen. Wir fühlen uns so kalt, einsam und erschrocken. Ertappst du dich manchmal dabei, daß du dir eine schreckliche Fernsehsendung ansiehst und unfähig bist, sie auszuschalten? Die groben Geräusche, die knatternden Waffen bringen uns durcheinander. Trotzdem stehst du nicht auf und schaltest aus. Warum quälst du dich so? Möchtest du deine Fenster nicht schließen? Fürchtest du dich vor der Abgeschlossenheit - vor Leere und Einsamkeit, auf die du treffen könntest, wenn du dir allein gegenüberstehst?

Sehen wir uns ein schlechtes Fernsehprogramm an, *werden* wir zu diesem Programm. Wir sind, was wir fühlen und wahrnehmen. Sind wir wütend, *sind* wir die Wut. Lieben wir,

*sind* wir Liebe. Betrachten wir einen schneebedeckten Gipfel, *sind* wir der Berg. Wir können alles sein, was wir wollen, weshalb machen wir unsere Fenster für schlechte Fernsehsendungen auf, die von sensationsgierigen Produzenten, die auf schnelles Geld aus sind, hergestellt wurden? Weshalb sehen wir uns Programme an, die zu Herzklopfen und geballten Fäusten führen und uns erschöpft zurücklassen? Wer läßt zu, daß solche Sendungen gemacht werden, daß selbst kleine Kinder zusehen können? Wir natürlich! Wir sind zu anspruchslos und ohne weiteres bereit, uns alles anzusehen, was über die Mattscheibe flimmert. Wir sind zu einsam, zu träge oder zu gelangweilt, um selbst unser Leben zu gestalten. Wir schalten den Fernsehapparat ein, lassen ihn laufen und erlauben, daß andere Menschen uns führen, formen und zerstören. Wenn wir uns derart verlieren, legen wir unser Geschick in die Hände anderer, die womöglich verantwortungslos handeln. Wir müssen aufpassen, welche Sendungen unserem Nervensystem und Geist, unserem Herzen schaden - und welche uns guttun.

Natürlich spreche ich nicht vom Fernsehkonsum allein. Wie viele Fallen warten nicht überall auf uns, gestellt von unseren Mitmenschen und nicht zuletzt von uns selbst? Wie oft sorgen sie nicht schon an einem einzigen Tag dafür, daß wir verwirrt werden und uns verzetteln? Wir müssen sehr aufmerksam sein, wenn wir unser Schicksal in die Hand nehmen und unseren Frieden bewahren wollen. Ich meine damit nicht, daß wir einfach alle unsere Fenster schließen, denn in der Welt, die wir »draußen« nennen, gibt es viele Wunder. Wir können unsere Fenster diesen Wundern öffnen und jedes einzelne bewußt betrachten. Auch wenn wir an einem klaren, strömenden Bach sitzen, schöner Musik zuhören oder uns einen hervorragenden Film ansehen, brauchen wir uns auf diese Weise nicht gänzlich an den Bach, die Musik oder den Film zu verlieren. Wir können weiter bewußt bei uns und unserem Atem bleiben. Mit der strahlenden Sonne der Bewußtheit in uns können wir den

meisten Gefahren entgehen. Der Bach wird klarer, die Musik harmonischer und die Seele des Filmmachers gänzlich sichtbar sein.

Als Anfänger in der Meditation möchten wir vielleicht die Stadt hinter uns lassen und aufs Land gehen, damit sich die Fenster leichter schließen lassen, die unserem Geist lästig sind. Dort können wir eins werden mit dem stillen Wald und uns wiederfinden und wiederherstellen, ohne vom Chaos der »äußeren Welt« mitgerissen zu werden. Der frische und ruhige Wald hilft uns, in der

Bewußtheit zu bleiben, und wenn sie fest eingewurzelt ist und wir sie ohne Schwanken bewahren können, verspüren wir vielleicht den Wunsch, in die Stadt zurückzukehren, die uns dann weniger lästig sein wird. Manchmal können wir aber die Stadt nicht verlassen. Wir sind dann gezwungen, die erfrischenden und friedvollen, für uns heilsamen Elemente mitten im unruhigen Leben zu entdecken. Vielleicht möchten wir einen guten Freund besuchen, der uns Ruhe schenken kann, oder im Park Spazieren gehen, um die Bäume und den leichten Wind zu genießen. Ob wir uns in der Stadt, auf dem Land oder in der Wildnis befinden, wir müssen unsere Kräfte bewahren, indem wir sorgfältig auf unsere Umgebung achten und unsere Bewußtheit jeden Augenblick stärken.

## *Sitzen geht überall*

Wenn du zur Ruhe und zu dir selbst zurückfinden möchtest, mußt du nicht gleich nach Hause zu deinem Meditationskissen oder in ein Meditationszentrum eilen, um bewußtes Atmen zu üben. Du kannst überall atmen: auf deinem Stuhl im Büro oder in deinem Auto. Selbst wenn du dich in einem Kaufhaus voller Menschen befindest oder in der Bank in einer Schlange wartest, dich langsam erschöpft fühlst und in dich selbst zurückkehren müßtest, kannst du gleich dort bewußtes Atmen und Lächeln üben.

Wo du auch bist, du kannst immer achtsam atmen. Wir alle haben es nötig, von Zeit zu Zeit zu uns selbst

zurückzukehren, um uns den Schwierigkeiten des Lebens stellen zu können. Wir können das in jeder Lage tun - im Stehen, Sitzen, Liegen oder Gehen. Die Sitzstellung ist natürlich am leichtesten zu halten, wenn die Möglichkeit zum Sitzen besteht.

Einmal wartete ich im *Kennedy Airport* in New York auf ein Flugzeug, das vier Stunden Verspätung hatte, und es machte mir Spaß, mich direkt in der Wartehalle mit gekreuzten Beinen hinzusetzen. Ich rollte nur meinen Pullover zusammen, nahm ihn als Kissen und ließ mich nieder. Die Leute schauten mich neugierig an, beachteten mich aber schon bald nicht mehr, und ich blieb friedlich sitzen. Es gab keinen Platz zum Ausruhen, der Flughafen war voller Leute, und so machte ich es mir an Ort und Stelle bequem. So auffällig magst du vielleicht nicht meditieren wollen, aber du kannst ja in jeder Lage achtsam atmen und dir jederzeit helfen, zu dir zurückzufinden, um dich zu erholen.

## *Meditation im Sitzen*

Die stabilste und bequemste Meditationshaltung ist das Sitzen mit gekreuzten Beinen auf einem Polster. Nimm ein Kissen dafür, das ausreichend dick ist und dich stützen kann. Die halbe und die ganze Lotosstellung eignen sich hervorragend, Körper und Geist Festigkeit zu geben. Wenn du die Lotosstellung einnehmen willst, legst du sanft die Beine übereinander, indem du (beim halben Lotos) einen Fuß oder (beim ganzen Lotos) beide Füße auf den jeweils anderen Oberschenkel legst. Wenn dir die Lotosstellung schwerfällt, genügt es, einfach mit gekreuzten Beinen oder in irgendeiner bequemen Haltung zu sitzen. Laß den Rücken gerade sein, halte deine Augen halb geschlossen und falte die Hände bequem im Schoß. Wenn es dir lieber ist, kannst du dich auf einen Stuhl setzen, die Füße flach auf dem Boden, die Hände ruhig im Schoß. Du kannst dich auch mit dem Rücken flach auf den Boden legen, die Beine ausgestreckt und ein wenig geöffnet, die Arme seitlich, die Handflächen am besten nach oben.

Wenn dir die Beine oder Füße während der Meditation im Sitzen einschlafen oder anfangen, weh zu tun und dich in deiner Konzentration beeinträchtigen, kannst du ohne weiteres deine Haltung in Ordnung bringen. Wenn du dabei langsam und aufmerksam vorgehst, deinem Atem und jeder Bewegung des Körpers folgst, wird die Konzentration auch nicht einen Augenblick nachlassen. Wenn der Schmerz stark ist, stehst du auf, gehst langsam und bewußt umher und setzt dich wieder hin, wenn du soweit bist.

In manchen Meditationszentren ist den Übenden keine Bewegung gestattet, solange sie im Sitzen meditieren. Sie müssen häufig große Qualen ertragen. Mir kommt das unnatürlich vor. Wenn einer unserer Körperteile gefühllos wird oder schmerzt, sagt er uns etwas, und wir sollten auf ihn hören.

Wir sitzen und meditieren, damit wir leichter Frieden, Freude und Gewaltlosigkeit entwickeln können, und nicht, weil wir uns körperlich überanstrengen oder schaden wollen. Andere werden wir kaum stören, wenn wir die Haltung ändern oder ein wenig im Gehen meditieren, und uns kann es sehr hilfreich sein.

Manchmal benutzen wir vielleicht die Meditation, um uns vor uns selbst und dem Leben wie ein Kaninchen zu verstecken, das sich in seinen Bau zurückzieht. Auf diese Weise gelingt es uns womöglich, eine Weile einen Bogen um ein paar Probleme zu machen, aber wenn wir aus unserem »Schlupfloch« hervorkommen, müssen wir uns ihnen wieder stellen. Wenn wir unsere Meditation zum Beispiel recht intensiv üben, können wir eine gewisse Erleichterung spüren, da wir unsere Kräfte erschöpfen und die Energie nicht dafür einsetzen, uns den Schwierigkeiten zu stellen. Wenn die Energie aber zurückkehrt, kehren auch die Probleme mit ihr zurück.

Wir sollten die Meditation sanft, aber stetig üben, im gesamten Alltag, und uns keine Gelegenheit, kein Ereignis entgehen lassen, um tief in die wahre Natur des Lebens zu blicken, zu dem auch unsere tagtäglichen Probleme gehören. Wenn wir so üben, bleiben wir mit dem Leben in enger, tiefer Verbindung.

## *Glocken der Achtsamkeit*

Wo ich herkomme, sollen uns die Tempelglocken traditionellerweise daran erinnern, in den gegenwärtigen Moment zurückzukehren. Wenn wir die Glocke hören, unterbrechen wir die Gespräche, lassen das Denken sein und kehren zu uns selbst zurück, atmen ein und aus und

lächeln. Was wir auch gerade tun, wir halten einen Moment inne und genießen einfach unser Atmen. Gelegentlich sprechen wir auch folgenden Vers:

*Lausche, lausche.*

*Dieser wundervolle Klang bringt mich zu meinem wahren Selbst zurück.*

Wenn wir einatmen, sagen wir *Lausche, lausche*, und wenn wir ausatmen: *Dieser wundervolle Klang bringt mich zu meinem wahren Selbst zurück.*

Seit ich im Westen bin, habe ich nicht eben viele buddhistische Tempelglocken gehört. Glücklicherweise gibt es jedoch in ganz Europa Kirchenglocken. In den Vereinigten Staaten scheint es nicht so viele zu geben, was ich schade finde. Wenn ich in der Schweiz einen Vortrag halte, mache ich stets Gebrauch von den Kirchenglocken, um Achtsamkeit zu üben. Wenn die Glocke läutet, höre ich zu sprechen auf, und wir alle lauschen dem vollen Glockenklang. Wie wir das genießen! (Ich halte ihn für besser als den Vortrag!)

Wenn wir die Glocke hören, können wir innehalten, unser Atmen genießen und Föhlung mit den Wundern des Lebens aufnehmen, die uns umgeben - den Blumen, den Kindern, den prächtigen Klängen. Jedesmal wenn wir mit uns selbst wieder in Beröhrung kommen, ergibt sich für uns die Gelegenheit, dem Leben im gegenwärtigen Moment zu begegnen.

In Berkeley schlug ich eines Tages den Professoren und Studenten der *University of California* vor, daß sie jedesmal, wenn die Glocke auf dem Campus ertönt, innehalten sollen, um bewußt zu atmen. Alle sollten sich die Zeit nehmen, das Lebendige zu genießen! Wir sollten nicht bloß den ganzen Tag herumhetzen. Wir müssen lernen, unsere Kirchen- und Schulglocken wirklich zu genießen. Glocken sind schön und können uns wachmachen.

Wenn du zu Hause eine Glocke hast, kannst du das Atmen und Lächeln bei ihrem wunderschönen Klang üben. Aber ins Büro oder in die Fabrik brauchst du keine Glocke mitzunehmen. Du kannst jedes Geräusch, jeden Klang als Erinnerung benutzen, um innezuhalten, ein- und auszuatmen und den gegenwärtigen Moment zu genießen. Der Summton, der im Auto losgeht, wenn du vergessen hast, den Gurt anzulegen, ist ebenfalls eine Glocke der Achtsamkeit. Selbst etwas - scheinbar -Nichtklingendes wie die Sonnenstrahlen, die durchs Fenster fallen, sind Glocken der Achtsamkeit, die uns daran erinnern, zu uns selbst zurückzukehren und zu atmen, zu lächeln und ganz im gegenwärtigen Moment zu leben.

## *Der Keks der Kindheit*

Als ich vier war, brachte mir meine Mutter jedesmal einen Keks mit, wenn sie vom Markt nach Hause kam. Ich lief immer in den Vorgarten und ließ mir Zeit mit dem Verspeisen, manchmal eine halbe oder dreiviertel Stunde für einen Keks. Ich biß ein kleines Stück ab und

blickte zum Himmel hinauf. Danach berührte ich den Hund mit den Füßen und nahm den nächsten kleinen Bissen zu mir. Ich genoß es einfach, da zu sein, mit dem Himmel, der Erde, dem Bambusdickicht, der Katze, dem Hund, den Blüten. Ich war dazu in der Lage, weil ich mir kaum Sorgen zu machen brauchte. Ich dachte nicht über die Zukunft nach, bereute nicht die Vergangenheit. Ich befand mich mit meinem Keks, dem Hund, dem Bambusdickicht, der Katze und allem anderen völlig im gegenwärtigen Moment.

Es ist möglich, unsere Mahlzeiten so langsam und genießerisch zu uns zu nehmen, wie ich damals den Keks meiner Kindheit aß. Möglicherweise nimmst du an, du hättest den Keks deiner Kindheit verloren, aber ich bin mir sicher, daß er noch irgendwo in deinem Herzen ist. Alles ist noch da, und wenn du es dir wirklich wünschst, kannst du es finden. Achtsam essen ist eine äußerst wichtige Meditationsübung. Wir können auf eine Weise essen, die uns den Keks unserer Kindheit zurückbringt. Der gegenwärtige Moment ist voller Freude und Glück. Wenn du aufmerksam bist, wirst du es sehen.

## *Meditation über Mandarinen*

Wenn ich dir mit einer frisch gepflückten Mandarine eine Freude machen will, hängt das Maß, in dem du sie genießen wirst, glaube ich, von deiner Achtsamkeit ab. Wenn du frei von Sorgen und Ängsten bist, wirst du die Mandarine mehr genießen können. Bist du wütend oder

hast du Angst, wird die Frucht wahrscheinlich keine große Wirklichkeit für dich haben.

Einmal gab ich ein paar Kindern einen Korb voll Mandarinen. Er wurde herumgereicht, und jedes Kind nahm eine Frucht und hielt sie in der Hand. Wir sahen uns alle unsere Mandarine an, und die Kinder wurden gebeten, über den Ursprung der Frucht zu meditieren. Sie sahen nicht bloß ihre Mandarine, sondern auch die Mutter, den Mandarinenbaum. Mit ein wenig Anleitung begannen sie, sich die Blüten in Sonnenschein und Regen zu vergegenwärtigen. Dann sahen sie Blütenblätter fallen und die winzigen grünen Früchte erscheinen. Sonnenschein und Regen wechselten sich ab, und die winzige Mandarine wuchs. Jetzt hatte sie jemand gepflückt, und sie war hier. Als die Kinder das gesehen hatten, wurden sie gebeten, die Frucht langsam zu schälen und auf den feinen Sprühregen und den Duft der Mandarine zu achten. Dann konnten sie sie zum Mund führen, achtsam hineinbeißen und ganz bewußt Beschaffenheit und Geschmack der Frucht wahrnehmen, den Saft, der herauslief. So aßen wir langsam.

Jedesmal wenn du eine Mandarine betrachtest, kannst du tief in sie hineinblicken. Du kannst das ganze Universum in einer Mandarine entdecken. Du schälst sie, und du riechst sie, und das ist wunderbar. Du kannst dir Zeit lassen, wenn du eine Mandarine isst, und sehr glücklich sein.

## *Das Abendmahl*

Der Brauch des Abendmahls ist eine Übung der Bewußtheit. Als Jesus das Brot brach und es mit seinen Jüngern teilte, sprachen »Nehmet, esset,- das ist mein Leib.«

Er wußte, wenn seine Jünger ein Stück Brot mit Achtsamkeit aßen, würden sie das wirkliche Leben finden. Im alltäglichen Leben aßen sie ihr Brot vielleicht ganz achtlos, und so war das Brot überhaupt kein Brot, sondern nur ein Schatten. In unserem Alltag sehen wir vielleicht die Leute um uns herum, aber wenn es uns an Achtsamkeit fehlt, sind sie bloß Phantome und keine wirklichen Menschen, und wir selbst sind auch nur Schatten. Das Üben der Achtsamkeit befähigt uns, ein wirklicher Mensch zu werden. Wenn wir das sind, erblicken wir wirkliche Menschen um uns herum, und das Leben ist in seiner ganzen Fülle gegenwärtig. Ein Stück Brot, eine Mandarine, einen Keks zu essen, ist dieselbe Übung.

Wenn wir atmen, wenn wir achtsam sind, wenn wir unser Essen meditativ betrachten, wird das Leben genau in diesem Augenblick wirklich. Das Ritual des Abendmahls ist für mich eine wundervolle Übung der Achtsamkeit. Jesus versuchte ganz energisch, seine Jünger wach zu rütteln.

## *Achtsam essen*

Vor einigen Jahren fragte ich ein paar Kinder: »Welchen Zweck hat das Frühstück?« Ein Junge antwortete: »Wir bekommen Energie für den Tag.« Ein anderer sagte: »Der Zweck des Frühstücks ist zu frühstücken.« Ich glaube, das zweite Kind hat eher recht. Der Zweck des Essens ist zu essen.

Es ist eine wesentliche Übung, die Mahlzeiten mit Achtsamkeit einzunehmen. Wir schalten den Fernsehapparat aus, legen die Zeitung beiseite und arbeiten fünf oder zehn Minuten zusammen, decken den Tisch und bringen zu Ende, was noch zu tun ist. In diesen paar Minuten können wir sehr glücklich sein. Wenn das Essen auf dem Tisch steht und sich alle gesetzt haben, üben wir das Atmen: »Beim Einatmen beruhige ich meinen Körper. Beim Ausatmen lächle ich.« Dreimal. Mit drei dieser Atemzüge können wir völlig zu uns finden.

Dann schauen wir beim Ein- und Ausatmen alle Anwesenden an, um mit uns selbst und den Menschen am Tisch in Fühlung zu sein. Wenn wir wirklich in uns selbst ruhen, brauchen wir nur ein, zwei Sekunden hinzuschauen,- das ist genug, um zu sehen. Ich denke, wenn eine Familie aus fünf Menschen besteht, sind nur fünf oder zehn Sekunden notwendig, um dieses »Schauen und Sehen« zu üben.

Nach dem Atmen lächeln wir. Mit anderen Menschen am Tisch zu sitzen, gibt uns die Gelegenheit, uns gegenseitig ein glaubwürdiges Lächeln der Freundschaft und des Verstehens zu schenken. Das ist sehr leicht, aber nur die wenigsten tun es. Für mich ist das die wesentlichste Übung. Wir blicken jeden an, lächeln sie oder ihn an. Gemeinsam atmen und lächeln ist eine sehr wesentliche Übung. Wenn sich die Menschen, die unter einem Dach leben, nicht anlächeln können, wird die Situation sehr gefährlich.

Nach dem Atmen und Lächeln blicken wir das Essen auf eine Weise an, die es wirklich werden läßt. Das Essen offenbart unsere Verbindung mit der Erde. Jeder Bissen enthält das Leben der Sonne und der Erde. Das Maß, in dem sich uns das Essen offenbart, hängt von uns selbst ab. In einem Stück Brot können wir das ganze Universum sehen und schmecken! Wir können viel Glück erfahren, wenn wir unsere Mahlzeiten vor dem Essen ein paar Sekunden betrachten und dann mit Achtsamkeit verspeisen.

Die Möglichkeit, mit unserer Familie und den Freunden zusammensitzen und eine wunderbare Mahlzeit zu genießen, ist etwas Kostbares, das nicht alle Menschen haben. Viele Menschen auf der Welt hungern. Wenn ich eine Schüssel Reis oder ein Stück Brot in der Hand halte, weiß ich, daß ich Glück habe, und bin voll Mitgefühl für all jene, die nichts zu essen haben und ohne Freunde, ohne Familie sind. Diese Übung führt sehr tief. Um sie durchzuführen, brauchen wir weder Tempel oder Kirchen aufzusuchen. Wir können direkt an unserem Eßtisch üben. Achtsames Essen kann dazu beitragen, daß sich Samen des Mitleids und Verstehens entwickeln, die uns Kraft geben, etwas zu unternehmen, damit den Hungrigen und Einsamen geholfen wird.

Wenn du die Achtsamkeit während der Mahlzeiten vertiefen möchtest, wirst du vielleicht ab und zu schweigend essen wollen. Die erste schweigsame Mahlzeit wird dir unter Umständen ein wenig unbehaglich vorkommen, aber sobald du dich daran gewöhnt hast, wirst du erkennen, daß Mahlzeiten, die still eingenommen werden, viel Frieden und Glück bringen können. Wie wir den Fernsehapparat vor dem Essen ausschalten, können wir auch das Reden »ausschalten«, um das Essen und das Zusammensein zu genießen.

Jeden Tag schweigsam zu essen, halte ich nicht für empfehlenswert. Ein Gespräch zu führen, ist ein wunderbarer

Weg, gemeinsam die Achtsamkeit zu erleben. Es gibt jedoch alle möglichen Arten von Gesprächen, deren Unterschied uns klar sein sollte. Bestimmte Themen bringen uns auseinander,- beispielsweise, wenn wir über die Fehler anderer Leute reden. Das sorgfältig bereite Essen hat keinen Wert, wenn wir zulassen, daß bei unserer Mahlzeit solche Gespräche im Vordergrund stehen. Wenn wir statt dessen über Dinge sprechen, die unsere Achtsamkeit für das Essen und unser Zusammensein stärken, fördern wir die Art von Glück, die für unser Wachstum nötig ist. Wenn wir diese Erfahrung mit jener vergleichen, die wir beim Reden über die Fehler anderer Leute machten, werden wir feststellen, daß die Bewußtheit, ein Stück Brot im Mund zu haben, viel bekömmlicher ist. Sie verbindet uns mit dem Leben und gibt ihm Wirklichkeit.

Beim Essen sollten wir es also unterlassen, Themen zu erörtern, die unsere Achtsamkeit für Familie und Mahlzeit beeinträchtigen können. Wir sollten andererseits bereit sein, Dinge zu sagen, die der Bewußtheit und dem Glück förderlich sind. Wenn *es* zum Beispiel ein Gericht gibt, das du besonders gern hast, kannst du dich umsehen, ob es die anderen ebenso genießen,- tut jemand das nicht, kannst du ihm oder ihr dabei helfen, das wunderbare Gericht zu würdigen, das mit soviel liebevoller Fürsorge zubereitet wurde. Wenn jemand über etwas anderes als das gute Essen auf dem Tisch nachdenkt, über seine Schwierigkeiten im Büro oder mit Freunden, läßt er sich den gegenwärtigen Moment und das Essen entgehen. Du kannst sagen: »Das Gericht schmeckt wunderbar, meinst du nicht?« Das löst ihn aus seinen Gedanken und Sorgen und bringt ihn ins Hier und Jetzt zurück, worauf er wieder Freude an dir und dem herrlichen Gericht haben kann. Du wirst so zum *Bodhisattva*, weil du einem Lebewesen hilfst, erleuchtet zu werden. Kinder sind ganz besonders fähig, Achtsamkeit zu üben und andere daran zu erinnern.

## *Abspülen*

Meiner Ansicht nach kann die Vorstellung, Geschirrspülen sei unangenehm, eigentlich nur auftreten, wenn du den Abwasch stehen läßt. Sobald du an der Spüle stehst, die Ärmel hochkrepelst und die Hände ins warme Wasser tauchst, ist es eigentlich ganz angenehm. Es macht mir Spaß, mir mit jedem Geschirrstück Zeit zu lassen, wobei mir das Geschirr, das Wasser und alle Bewegungen meiner Hände ganz bewußt sind. Ich weiß, wenn ich mich beeile, um mich so bald wie möglich auf den Nachtsch zu stürzen, wird die Zeit des Geschirrspülens unangenehm und ist nicht wert, gelebt zu werden. Das wäre schade, da jede Minute, jede Sekunde des Lebens ein Wunder ist! Das Geschirr und die Tatsache, daß ich hier stehe und es abwasche, sind Wunder!

Wenn ich nicht fähig bin, das Geschirr voller Freude abzuwaschen, wenn ich rasch fertig sein will, damit ich mir den Nachtsch einverleiben kann, werde ich ebenso unfähig sein, meinen Nachtsch zu genießen. Mit der Gabel in der Hand werde ich darüber nachdenken, was ich als nächstes tun soll, und Beschaffenheit und Geschmack des Nachtsches würden mir entgehen, und mit ihnen die Freude, ihn aufzuspeisen. Ich werde stets in die Zukunft gezogen werden und nie in der Lage sein, im gegenwärtigen Moment zu leben.

Im Sonnenschein der Bewußtheit werden jeder Gedanke, jedes Tun heilig. In diesem Licht existiert keine Grenze zwischen dem Heiligen und dem Profanen. Ich muß zugeben, daß ich mit dem Abspülen ein bißchen länger brauche, aber ich lebe voll in jedem Moment und bin glücklich. Abzuwaschen ist zugleich Mittel und Zweck - das heißt, wir spülen das Geschirr nicht bloß, um sauberes Geschirr zu haben, sondern wir spülen ab, um abzuspülen, um während des Abwaschens voll in jedem Augenblick zu leben.

## *Meditation im Gehen*

Meditation im Gehen kann sehr genußreich sein. Allein oder mit Freunden bewegen wir uns langsam, wenn möglich an einem schönen Platz. Im Gehen meditieren heißt eigentlich, das Gehen zu genießen - kein Gehen, um anzukommen, sondern nur um zu gehen. Es hat keinen anderen Zweck, als im gegenwärtigen Moment zu sein, bewußt den Atem und das Gehen zu spüren und jeden Schritt zu genießen. Daher müssen wir alle Sorgen und Ängste abschütteln. Wir denken nicht an die Zukunft, denken nicht an die Vergangenheit und genießen einfach den gegenwärtigen Augenblick. Dabei können wir ein Kind an der Hand nehmen. Wir gehen, wir machen Schritte, als seien wir der glücklichste Mensch auf der Welt.

Wir gehen zwar die ganze Zeit, aber unser Gehen gleicht gewöhnlich mehr einem Rennen. Wenn wir so gehen, hinterlassen wir Spuren der Angst und des Kummers auf der Erde. Wir müssen auf eine Weise gehen, die nur Spuren des Friedens und der Klarheit auf der Erde hinterläßt. Wenn wir das wirklich wollen, sind wir auch dazu fähig. Jedes Kind kann es. Wenn wir einen Schritt auf diese Weise tun können, sind wir auch in der Lage, zwei, drei, vier und fünf zu gehen. Wenn es uns gelingt, einen Schritt friedvoll und glücklich zu tun, setzen wir uns für die Sache des Friedens und des Glücks der ganzen Menschheit ein. Die Meditation im Gehen ist eine wunderbare Übung.

Wenn wir draußen im Gehen meditieren, bewegen wir uns ein wenig langsamer als gewohnt und stimmen unseren Atem auf die Schritte ab. Wir können zum Beispiel bei jedem Einatmen drei Schritte tun und bei jedem Ausatmen auch. Wir können also sagen: »Ein, ein, ein. Aus, aus, aus.« »Ein« ist eine Hilfe, um das Einatmen zu benennen. Immer wenn wir etwas bei seinem

Namen nennen, geben wir ihm mehr Wirklichkeit, so wie wenn wir den Namen eines Freundes aussprechen.

Wenn unsere Lungen vier statt drei Schritte möchten, gewährst du ihnen bitte vier. Verlangen sie nur nach zwei, gibst du ihnen zwei Schritte. Einatmen und Ausatmen müssen nicht gleich lang sein. Du kannst beispielsweise bei jedem Einatmen drei Schritte tun und bei jedem Ausatmen vier. Wenn du dich beim Gehen glücklich, friedlich und froh fühlst, übst du richtig.

Nimm bewußt wahr, wie deine Füße die Erde berühren. Geh so, als würdest du die Erde mit deinen Füßen küssen. Wir haben der Erde viel Schaden zugefügt. Jetzt ist es an der Zeit für uns, gut für sie zu sorgen. Wir bringen unseren Frieden, unsere Ruhe auf die Oberfläche der Erde und erfahren gemeinsam, was die Liebe lehrt. Wir gehen in diesem Geist. Ab und zu, wenn wir etwas Schönes erblicken, möchten wir vielleicht stehenbleiben und es uns ansehen - einen Baum, eine Blüte, Kinder beim Spielen. Während wir schauen, bleiben wir weiter bei unserem Atem, weil uns sonst die schöne Blüte verlorengeht und wir uns in unseren Gedanken verstricken. Jeder Schritt, den wir tun, bringt einen kühlen Windhauch, der Körper und Geist erfrischt. Jeder Schritt läßt eine Blüte unter unseren Füßen aufleuchten. Das geht

nur, wenn wir weder an die Zukunft noch an die Vergangenheit denken, wenn uns klar ist, daß das Leben nur im gegenwärtigen Moment zu finden ist.

## *Meditation am Telefon*

Das Telefon ist sehr praktisch, kann aber auch zu einem Tyrannen werden. Vielleicht stört uns sein Klingeln, oder es kommen zu viele Anrufe, die uns nur aufhalten. Wenn wir am Telefon reden, vergessen wir leicht, daß wir am Telefon sind, und vergeuden kostbare Zeit - und Geld. Oft reden wir über Dinge, die gar nicht so wichtig sind. Wie oft haben wir nicht schon die Telefonrechnung erhalten und sind zusammengezuckt, weil sie so hoch war? Die Glocke des Telefons erzeugt in uns eine Art Schwingung und manchmal auch etwas Angst: »Wer ruft an? Sind es gute oder schlechte Nachrichten?« Dennoch ist in uns eine Kraft, die uns zum Telefon zieht und der wir nicht widerstehen können. Wir sind Opfer unseres Telefons.

Ich schlage vor, daß du das nächste Mal, wenn du das Telefon klingeln hörst, einfach bleibst, wo du bist, bewußt ein- und ausatmest, dir selbst zulächelst und diesen Vers sprichst: »Hör hin, hör hin. Dieser wunderbare Klang bringt mich zu meinem wahren Selbst zurück.« Ertönt das Klingeln zum zweitenmal, kannst du den Vers wiederholen, und dein Lächeln wird sogar ein bißchen sicherer sein. Wenn du lächelst, lockern sich deine Gesichtsmuskeln, und deine Anspannung legt sich rasch.

Du kannst es dir leisten, dieses Atmen und Lächeln zu üben, denn wenn die Anrufer etwas Wichtiges mitzuteilen haben, werden sie bestimmt mindestens drei Klingelzeichen abwarten. Klingelt das Telefon zum drittenmal, kannst du weiter das Atmen und Lächeln üben, während du gemächlich in aller Würde zum Telefon gehst. Du mußt dich nach niemand richten. Du weißt, daß du nicht nur für dich, sondern auch für die anderen Menschen lächelst. Bist du gereizt, werden die anderen deine negative Stimmung aufnehmen. Da du aber bewußt geatmet und gelächelt hast, verweilst du in der Achtsamkeit: Was für ein Glück für die Anrufer, wenn du den Hörer abhebst!

Solltest du jemand anrufen, kannst du vorher ebenfalls dreimal ein- und ausatmen und dann wählen. Sobald du das Klingelzeichen des anderen Telefon hörst, weißt du, daß deine Freundin Atmen und Lächeln übt und erst nach dem dritten Klingeln abheben wird. Du sagst dir also: »Sie ist beim Atmen, warum ich nicht auch?« Du übst das Ein- und Ausatmen, und sie tut es auch. Eine phantastische Sache!

Du brauchst keine Meditationshalle aufzusuchen, um diese wunderbare Meditationsübung durchzuführen. Du kannst sie zu Hause und im Büro machen. Ich weiß nicht, ob Telefonisten auch üben können, wo doch so viele Telefone gleichzeitig klingeln. Ich zähle auf dich, daß du dir eine Möglichkeit ausdenkst, wie auch die Telefonisten die Meditation am Telefon üben können. Die von uns jedoch, die keine Telefonisten sind, haben das Recht, dreimal zu atmen. Die Meditationsübung am Telefon

kann Streß und Niedergeschlagenheit entgegenwirken und Achtsamkeit in unseren Alltag bringen.

## *Meditation beim Fahren*

Vor vierzig Jahren war ich in Vietnam der erste Mönch, der Fahrrad fuhr. Damals wurde das nicht gerade als »mönchische« Tätigkeit angesehen. Heute jedoch fahren Mönche Motorrad und steuern Autos. Wir müssen mit unseren Meditationsübungen auf dem laufenden bleiben und auf die wirkliche Situation in der Welt eingehen. Ich habe daher einen schlichten Vers verfaßt, den du vor dem Anlassen deines Autos sprechen kannst. Hoffentlich erscheint er dir hilfreich:

*Vor dem Starten des Autos*

*Weiß ich, wo ich hinfahre.*

*Das Auto und ich sind eins.*

*Fährt das Auto schnell, fahre ich schnell.*

Manchmal brauchten wir das Auto eigentlich gar nicht, aber da wir uns selbst entfernen wollen, machen wir eine Fahrt. Wir spüren, in uns ist eine Leere, der wir uns nicht stellen wollen. Wir wollen eigentlich gar nicht soviel tun, aber kaum haben wir einen Augenblick übrig, fürchten wir schon, mit uns selbst allein zu sein. Wir würden am liebsten fliehen. Entweder schalten wir den Fernsehapparat ein, greifen zum Telefon, lesen einen Roman, gehen mit Freunden aus oder nehmen den Wagen und fahren irgendwohin. Unsere Zivilisation bringt uns dieses Verhalten bei und stellt uns vieles bereit, mit dessen Hilfe wir die Fühlung mit uns selbst verlieren können. Wenn wir gerade den Zündschlüssel unseres Autos drehen, können wir das Gedicht sprechen, das dann wie eine Fackel wirkt. Möglicherweise sehen wir dann, daß wir nirgendwohin müssen. Wo wir auch hinfahren, unser »Ich« wird mitkommen: Wir können ihm nicht entfliehen. Vielleicht ist es besser und auch wohltuender, den Motor nicht anzulassen und einen Spaziergang zu machen, um im Gehen zu meditieren.

Wie es heißt, wurden in den letzten Jahren fünf Millionen Quadratkilometer Waldlandschaft vom sauren Regen zerstört, der teilweise auf unsere Autos zurückgeht. *Vor dem Starten des Autos weiß ich, wo ich hinfahre.* Das ist eine Frage, die sehr tief geht. Wo sollen wir hinfahren? Direkt unserer eigenen Zerstörung zu? Wenn die Bäume sterben, gehen auch wir Menschen zugrunde. Bitte, wenn die Reise, die du vorhast, nötig ist, brauchst du nicht zu zögern. Stellst du aber fest, daß sie eigentlich nicht wirklich wichtig ist, kannst du den Schlüssel aus dem Zündschloß nehmen und statt dessen am Flußufer entlangspazieren oder in den Park gehen. Du wirst zu dir selbst zurückfinden und wieder Freundschaft mit den Bäumen schließen.

*Das Auto und ich sind eins.* Wir haben den Eindruck, wir seien die Macher und der Wagen sei lediglich eine technische Vorrichtung. Aber das stimmt nicht. Wenn wir irgendein Instrument, ein Werkzeug, eine Maschine benutzen, verändern wir uns. Ein Geigenspieler wird mit

seiner Violine wunderschön. Ein Mensch mit einem Gewehr wird höchst gefährlich. Wenn wir ein Auto benutzen, sind wir wir selbst *und* das Auto.

In dieser Gesellschaft wird uns das Autofahren als tägliche Arbeit auferlegt. Ich will nicht sagen, daß du mit dem Autofahren aufhören sollst, sondern nur, daß du es bewußt tust. Beim Fahren denken wir nur ans Ankommen. Daher sind wir nicht besonders glücklich, wenn wir eine rote Ampel sehen. Die rote Ampel ist eine Art Feind, der uns hindert, unser Ziel zu erreichen. Wir können aber in der roten Ampel auch eine Glocke der Achtsamkeit sehen, die uns erinnert, in den gegenwärtigen Moment zurückzukehren. Wenn du das nächste Mal eine rote Ampel siehst, lächle doch bitte über sie und finde zu deinem Atem zurück.

*Beim Einatmen beruhige ich meinen Körper. Beim Ausatmen lächle ich.* Es ist einfach, ein Gefühl der Gereiztheit in ein angenehmes Gefühl zu verwandeln. Es ist immer noch dieselbe rote Ampel, aber sie ist anders geworden. Sie wird zu einem Freund und hilft uns, daran zu denken, daß wir unser Leben nur im gegenwärtigen Moment leben können.

Als ich vor ein paar Jahren ein Retreat in Montreal leitete, fuhr mich ein Freund durch die Stadt, weil wir in die Berge wollten. Immer wenn ein Auto vor uns hielt, fiel mir auf dem Nummernschild der Satz *Je me souviens* auf. Das bedeutet: *Ich erinnere mich.* Ich war mir nicht sicher, woran man sich erinnern wollte - vielleicht an die Herkunft aus Frankreich. Ich sagte meinem Freund, ich hätte ein Geschenk für ihn. »Jedesmal, wenn du einen Wagen mit dem Satz *Je me souviens* siehst, denke an das Atmen und Lächeln. Der Satz ist eine Glocke der Achtsamkeit. Du wirst, wenn du durch Montreal fährst, oft Gelegenheit zum Atmen und Lächeln haben.«

Er freute sich und weihte auch seine Freunde in die Übung ein. Als er mich später in Frankreich besuchte, erzählte er mir, daß das Üben in Paris schwerer als in Montreal war, weil es in Paris das *Je me souviens* nicht gibt. Ich sagte ihm: »In Paris gibt es überall rote Ampeln und Stoppschilder. Warum übst du nicht mit ihnen?« Als er über Paris nach Montreal zurückgekehrt war, schrieb er mir einen sehr lieben Brief: »Thay, das Üben in Paris war sehr einfach. Jedesmal wenn ein Wagen vor mir hielt, sah ich die Augen des Buddha, der mir zuzwinkerte. Ich mußte auf ihn eingehen und atmete und lächelte. Ich konnte gar nicht besser auf ihn eingehen. Das Fahren in Paris war eine herrliche Sache für mich.«

Wenn du das nächste Mal in einem Stau steckst, lehne dich nicht dagegen auf! Es ist sinnlos, sich aufzulehnen. Lehne dich zurück und lächle dir zu, ein Lächeln voller Mitgefühl und Herzensgüte. Genieße den gegenwärtigen Moment, atme und

lächle und mache die anderen in deinem Auto glücklich. Das Glück ist da, wenn du weißt, wie das Atmen und Lächeln geht, weil das Glück in der Gegenwart immer zu finden ist. Meditation üben heißt, zum gegenwärtigen Moment zurückzukehren, um die Blüte, dem blauen Himmel, dem Kind zu begegnen. Das Glück ist erreichbar.

## *Das Ende des Schubladendenkens*

Wir haben so viele Schubladen in unserem Leben! Wie können wir die Meditation aus der Meditationshalle hinaus und in die Küche, ins Büro bringen! In der Meditationshalle sitzen wir still in uns gekehrt und versuchen, jeden Atemzug bewußt zu tun. Wie kann unser Sitzen die Zeit beeinflussen, in der wir nicht sitzen? Wenn dir dein Arzt eine Spritze gibt, hat nicht bloß dein Arm, sondern dein gesamter Körper etwas davon. Übst du pro Tag eine halbe Stunde Meditation im Sitzen, sollte diese Zeit für die ganzen vierundzwanzig Stunden sein und nicht nur für die halbe Stunde. Ein Lächeln, ein Atemzug sollten dem ganzen Tag zugute kommen und nicht bloß dem einen Moment. Wir müssen so üben, daß die Grenze zwischen Üben und Nichtüben aufgehoben wird.

Wenn wir in der Meditationshalle gehen, setzen wir unsere Schritte sorgfältig und ganz langsam. Gehen wir aber zum Flugplatz oder zum Einkaufszentrum, werden wir ein völlig anderer Mensch. Wir eilen los und sind weniger achtsam. Wie können wir auf dem Flugplatz und im Einkaufszentrum Achtsamkeit üben? Ich habe eine Freundin, die zwischen Telefonanrufen atmet, und das ist ihr eine große Hilfe. Ein Freund macht zwischen geschäftlichen Besprechungen die Meditation im Gehen und spaziert achtsam zwischen den Gebäuden im Zentrum von Denver umher. Die Passanten lächeln ihm zu, und seine Besprechungen erweisen sich häufig als recht angenehm und sehr erfolgreich, auch wenn manche Leute schwierig sind.

Wir sollten in der Lage sein, das Üben aus der Meditationshalle in unseren Alltag zu übertragen. Wir sollten miteinander darüber reden, wie das zu bewerkstelligen ist. Übst du das Atmen zwischen Telefonanrufen? Übst du das Lächeln, während du Mohrrüben schneidest? Übst du nach stundenlanger

Arbeit Entspannung? Das sind praktische Fragen. Wenn dir klar ist, wie du die Meditation beim Abendessen, in der Freizeit, zur Schlafenszeit anwenden kannst, wird sie deinen Alltag erfüllen und außerdem von gewaltiger Wirkung auf die sozialen Belange sein. Achtsamkeit kann die Aktivitäten des Alltags durchdringen, jede seiner Minuten und Stunden, und ist dann nicht bloß ein Begriff für eine Sache, die noch in weiter Ferne liegt.

## *Atmen und Mähen*

Hast du je Gras mit einer Sense gemäht? Heutzutage machen das nur noch wenige. Vor etwa zehn Jahren brachte ich eine Sense nach Hause und versuchte, das Gras vor meiner Hütte mit ihr zu mähen. Es dauerte länger als eine Woche, bis ich herausgefunden hatte, wie sie am besten zu handhaben ist. Alles ist wichtig: wie du dich hinstellst, wie du die Sense hältst, welchen Winkel das Blatt zum Gras hat. Mir fiel auf: Wenn ich die Bewegung meiner Arme auf meinen Atemrhythmus abstimme, gemächlich vorankam und mit der Achtsamkeit bei meinem Tun blieb, konnte ich länger arbeiten. Wenn ich mich nicht daran hielt, war ich schon nach zehn Minuten müde\_.

Während der letzten Jahre habe ich versucht, Erschöpfung zu vermeiden und nicht aus dem Atem zu kommen. Ich muß mich um meinen Körper kümmern und ihn so mit Respekt behandeln, wie das Musiker mit ihren Instrumenten tun. Ich wende das Prinzip der Gewaltlosigkeit auf meinen Körper an, weil er nicht bloß ein Werkzeug ist, mit dessen Hilfe ich irgend etwas erreichen will. Er selbst ist schon Ziel. Meine Sense behandle ich ebenso. Wenn ich mit ihr arbeite und gleichzeitig bei meinem Atem bleibe, habe ich das Gefühl, daß meine Sense und ich im gleichen Rhythmus atmen. Das gilt für viele andere Werkzeuge ebenso.

Eines Tages besuchte ein älterer Mann meinen Nachbarn, und er wollte mir zeigen, wie man mit der Sense umgeht. Er war viel erfahrener als ich, aber die meiste Zeit nahm er dieselbe Körperhaltung ein und machte die gleichen Bewegungen. Mich überraschte dabei die Tatsache, daß auch er seine Bewegungen auf den Atem abstimmte. Seit damals weiß ich, daß alle, die ich das Gras mit einer Sense mähen sehe, Bewußtheit üben.

## *Absichtslos sein*

Wir im Westen sind recht zielorientiert. Wir wissen, wohin wir gehen wollen, und sind sehr darauf aus, dorthin zu gelangen. Das mag nützlich sein, doch unterwegs vergessen wir oft genug, daß es auch Spaß machen könnte.

Im Buddhismus gibt es einen Begriff, der »Wunschlosigkeit« oder »Absichtslosigkeit« bedeutet. Dabei geht es darum, daß du dir nicht etwas vorstellst, dem du dann nachjagst. Denn eigentlich ist ja schon alles in dir vorhanden. Wenn wir die Meditation im Gehen üben, unternehmen wir nicht den Versuch, irgendwo anzukommen. Wir machen bloß friedvolle, glückliche Schritte. Wenn wir ständig über die Zukunft nachdenken und was wir verwirklichen wollen, geraten wir aus dem Schritt.

Das gilt auch für die Meditation im Sitzen. Wir sitzen einfach, um unser Sitzen zu genießen. Wir sitzen nicht, um irgendein Ziel zu erreichen. Das ist recht wesentlich. Jeder Augenblick der Meditation im Sitzen bringt uns zum Leben zurück, und wir sollten so sitzen, daß wir die ganze Zeit des Sitzens genießen können. Ob wir eine Mandarine essen, eine Tasse Tee trinken oder im Gehen meditieren, wir sollten es auf eine Weise tun, die »absichtslos« ist.

Oft sagen wir uns: »Sitz nicht so rum, mach doch was!« Wenn wir Bewußtheit üben, entdecken wir jedoch etwas Außergewöhnliches. Wir merken, daß uns das Gegenteil vielleicht eher hilft: »Mach nicht so rum, setz dich nieder!« Wir müssen lernen, von Zeit zu Zeit innezuhalten, damit wir klar sehen können. Zunächst mag das »Innehalten« wie eine Art Widerstand gegen das moderne Leben aussehen, aber das ist es nicht. Es ist kein Schritt zurück, sondern eine Lebensweise. Das Überleben der Menschheit hängt von unserer Fähigkeit ab, mit der Hetzerei aufzuhören. Wir verfügen über mehr als

fünfzigtausend nukleare Waffen und können dennoch nicht damit aufhören, weitere herzustellen. Mit dem

»Innehalten« soll nicht bloß das Negative gestoppt werden, sondern einem positiven Heilungsprozeß Raum gegeben werden. Der Zweck unseres Übens besteht nicht darin, dem Leben aus dem Weg zu gehen. Wir wollen vielmehr die Erfahrung machen, daß jetzt wie in der Zukunft Glück im Leben möglich ist, und dies auch zeigen.

Das Glück hat seine Grundlage in der Achtsamkeit. Die erste Voraussetzung des Glücklichseins ist unser Bewußtsein, daß wir glücklich sind. Wenn uns nicht bewußt ist, daß wir glücklich sind, sind wir es auch nicht wirklich. Wenn uns ein Zahn weh tut, wissen wir, wie wunderbar es ist, keine Zahnschmerzen zu haben. Wenn wir jedoch keine Zahnschmerzen haben, sind wir trotzdem nicht glücklich. Nichtzahnschmerz ist etwas sehr Angenehmes. Es gibt so viele genußreiche Dinge, aber ohne die Übung der Achtsamkeit wissen wir sie kaum zu schätzen. Wenn wir Achtsamkeit üben, beginnen wir, diese Dinge in Ehren zu halten, und lernen, wie wir sie bewahren können. Wenn wir uns gut auf den gegenwärtigen Moment einlassen, sorgen wir gleichzeitig auch für die Zukunft. Für den zukünftigen Frieden arbeiten heißt, im gegenwärtigen Moment für den Frieden zu arbeiten.

## *Unser Leben ist ein Kunstwerk*

Nach einem Retreat im Süden Kaliforniens fragte mich ein Künstler: »Wie muß ich eine Blüte betrachten, damit ich aus ihr das Beste für meine Kunst herausholen kann?«

Ich antwortete: »Wenn du die Blüte ansiehst, kannst du nicht in Fühlung mit ihr sein. Laß all deine Vorhaben fahren, damit du mit der Blüte sein kannst, ohne sie auszubeuten oder etwas von ihr haben zu wollen.« Derselbe Künstler meinte auch: »Wenn ich mit Freunden bin, möchte ich von ihm oder ihr etwas profitieren.« Natürlich möchten wir von Freunden profitieren, aber Freunde sind mehr als etwas, was uns Nutzen bringt. Mit Freunden zu sein, ohne daran zu denken, sie um Unterstützung, Hilfe oder Rat zu bitten, ist eine Kunst.

Es ist schon fast eine Gewohnheit geworden, bei allem nur darauf zu achten, ob wir etwas davon haben werden. Wir bezeichnen das als nüchterne oder pragmatische Betrachtungsweise und reden davon, daß sich die Wahrheit auszahlen wird. Wenn wir meditieren, um zur Wahrheit vorzudringen, wird es sich für uns anscheinend auszahlen. In der Meditation halten wir inne und sehen genau hin. Wir halten inne, um einfach da zu sein, um mit der Welt und uns selbst zu sein. Wenn wir fähig zum Innehalten sind, beginnen wir zu sehen. Und wenn wir sehen können, verstehen wir auch. Die Früchte dieses Prozesses sind Frieden und Glück. Wir sollten lernen, die Kunst des Innehaltens zu meistern, um wirklich mit unseren Freunden, ganz mit der Blüte sein zu können.

Wie können wir Elemente des Friedens in eine Gesellschaft bringen, die sich so sehr daran gewöhnt hat, nur auf den Profit zu starren? Wie kann unser Lächeln die Quelle der Freude sein und nicht bloß ein diplomatischer Schachzug? Wenn wir uns selbst zulächeln, hat dieses Lächeln nichts mit Diplomatie zu tun. Es zeigt, daß wir

wir selbst sind, daß wir in uns selbst ganz und gar souverän sind. Können wir ein Gedicht über das Innehalten, die Absichtslosigkeit, das einfache Sein schreiben? Können wir etwas dazu malen? Alles, was wir tun, ist ein Akt des Dichtens oder eine Malerei, sofern wir es mit Achtsamkeit tun. Salatpflanzen ist Dichten. Der Besuch im Einkaufszentrum kann eine Malerei sein.

Wenn wir uns keine Gedanken darüber machen, ob etwas ein Kunstwerk ist oder nicht, wenn wir jeden Augenblick gelassen und achtsam handeln, ist jede Minute unseres Lebens ein Kunstwerk. Wir sind schöpferisch, auch wenn wir nicht malen oder schreiben. Wir sind reich an Schönheit, an Freude und Frieden, und wir machen das Leben für viele Menschen schöner. Manchmal, wenn wir über Kunst sprechen, empfiehlt es sich, das Wort »Kunst« gar nicht zu verwenden. Sofern wir nur bewußt und mit uns selbst eins handeln, wird unsere Kunst blühen, und wir brauchen überhaupt nicht darüber zu reden. Wenn wir wissen, wie wir Frieden *sein* können, entdecken wir, daß die Kunst ein wunderbarer Weg ist, unsere Friedfertigkeit mit anderen zu teilen. Der künstlerische Ausdruck wird sich auf diese oder jene Weise einstellen,- was jedoch wesentlich ist, ist das Sem. Wir müssen also zu uns selbst zurückkehren, und wenn in uns Freude und Frieden sind, werden unsere künstlerischen Schöpfungen ganz natürlich sein und etwas Positives zur Welt bringen.

## *Hoffnung als Hindernis*

Hoffnung ist wichtig, weil sie dazu beitragen kann, daß der gegenwärtige Moment weniger schwer zu ertragen ist. Wenn wir glauben, daß es morgen besser sein wird, können wir eine Notlage heute leichter ertragen. Mehr kann die Hoffnung jedoch für uns nicht tun - sie kann eine Notlage erträglicher machen. Wenn ich tief über das Wesen der Hoffnung nachsinne, entdecke ich etwas Tragisches. Da wir uns an unsere Hoffnung für die Zukunft klammern, richten wir unsere Kräfte und Fähigkeiten nicht auf den gegenwärtigen Moment. Wir halten uns an die Hoffnung und glauben, daß die Zukunft etwas Besseres bringen wird, daß wir den Frieden oder das Königreich Gottes finden werden. Die Hoffnung wird zu einer Art Hindernis. Wenn du die Hoffnung seinlassen kannst, wirst du dich gänzlich auf den gegenwärtigen Moment einlassen können und die Freude entdecken, die schon hier ist.

Erleuchtung, Frieden und Freude werden nicht von jemand verliehen. Der Quell ist in unserem Inneren, und wenn wir tief genug im gegenwärtigen Moment nachgraben, wird das Wasser hervorsprudeln. Wenn wir wirklich lebendig sein wollen, müssen wir zurück zum gegenwärtigen Augenblick. Üben wir bewußtes Atmen, so üben wir die Rückkehr in den gegenwärtigen Moment, in dem alles geschieht.

Die westliche Zivilisation legt so viel Wert auf den Gedanken der Hoffnung, daß wir den gegenwärtigen Moment oftmals vergessen. Hoffnung gehört zur Zukunft. Sie ist uns keine Hilfe, wenn wir im gegenwärtigen Moment Freude, Frieden oder Erleuchtung finden möchten. Viele Religionen stützen sich auf den Gedanken der Hoffnung, und die Unterweisung, die Hoffnung seinzulassen, wird möglicherweise bei manchen von euch eine heftige Reaktion hervorrufen. Der Schock kann jedoch etwas Wichtiges bewirken. Ich sage nicht, daß du nicht mehr

hoffen sollst, sondern nur, daß Hoffnung allein nicht genügt. Hoffnung kann zu einem Hindernis für dich werden, und wenn du ihrer Energie verhaftet bleibst, wirst du nicht gänzlich in den gegenwärtigen Moment zurückfinden. Wandelst du diese Energien aber um und wirst dir bewußt, was im gegenwärtigen Augenblick geschieht, kannst du einen Durchbruch erzielen und Freude und Frieden gleich jetzt in diesem Moment entdecken - in deinem Inneren wie in der Außenwelt. A. J. Muste, der in der Mitte des zwanzigsten Jahrhunderts die amerikanische Friedensbewegung anführte, die Millionen Menschen bewegte, sagte einmal: »Es gibt keinen Weg zum Frieden, Frieden ist der Weg.« Das heißt, daß wir den Frieden einfach im gegenwärtigen Moment mit unserem Blick, unserem Lächeln, unseren Worten und Taten verwirklichen können. Friedensarbeit ist kein Mittel zum Zweck. Jeder Schritt, den wir tun, sollte Frieden sein. Jeder Schritt, den wir tun, sollte Freude sein. Jeder Schritt, den wir tun, sollte Glück sein. Wenn wir dazu entschlossen sind, können wir es auch. Wir brauchen keine Zukunft. Wir können lächeln und uns entspannen. Alles, was wir uns wünschen, ist hier im gegenwärtigen Moment schon vorhanden.

## *Blüten und Einsichten*

Es gibt eine Geschichte von einer Blüte, die in Zen-Kreisen recht bekannt ist. Eines Tages hielt der Buddha vor einer Zuhörerschaft von mehr als tausend Nonnen und Mönchen eine Blüte hoch. Ziemlich lange sagte er nichts. Die Zuhörer waren völlig still. Alle schienen angestrengt nachzudenken und zu versuchen, die Bedeutung der Geste des Buddha zu verstehen. Dann lächelte der Buddha plötzlich. Er lächelte, weil einer der Zuhörer ihn und die Blüte anlächelte. Der Mönch hieß Mahakashyapa. Er lächelte als einziger, und der Buddha lächelte zurück und sprach: »Ich habe einen Schatz der Einsicht, und ich habe ihn Mahakashyapa übergeben.«

Die Geschichte wurde von vielen Generationen von Zen-Schülern erörtert, und die Leute suchen weiter nach ihrer Bedeutung. Ich meine, sie bedeutet etwas ganz Einfaches. Wenn jemand eine Blüte hochhält und sie dir zeigt, möchte er, daß du sie siehst. Wenn du weiter nachdenkst, entgeht dir die Blüte. Der Mensch, der nicht nachdachte, der nur er selbst war, konnte der Blüte intensiv begegnen und lächelte.

Hier liegt das Problem des Lebens. Wenn wir nicht ganz wir selbst sind, wahrhaft im gegenwärtigen Moment, verpassen wir alles. Zeigt sich dir ein Kind mit seinem Lächeln und bist du nicht wirklich anwesend -weil du über Zukunft oder Vergangenheit nachdenkst oder mit anderen Problemen beschäftigt bist -, dann ist das Kind für dich eigentlich nicht wirklich da. Lebendig zu sein heißt, zu dir selbst zurückzugehen, damit dir das Kind als wundervolle Wirklichkeit erscheinen kann. Dann kannst du es lächeln sehen und in die Arme nehmen.

Ich möchte dich gern mit einem Gedicht vertraut machen. Verfaßt hat es einer meiner Freunde, der mit achtundzwanzig in Saigon starb, vor etwa dreißig Jahren. Nach seinem Tod fand

man viele seiner ausdrucksvollen Gedichte, und als ich das folgende las, war ich sehr überrascht. Es hat nur ein paar kurze Zeilen, ist aber wunderschön:

*Du stehst still am Zaun,  
zeigst dein wundersames Lächeln.  
Ich bin sprachlos, und meine Sinne sind voll  
der Klänge deines schönes Liedes,  
anfangslos und endlos.  
Ich verneige mich tief vor dir.*

Dieses »Du« wendet sich an eine Blume, eine Dahlie. Als er an jenem Morgen an einem Zaun vorüberkam, sah er die kleine Blüte sehr intensiv und war von ihrem Anblick so berührt, daß er innehielt und das Gedicht verfaßte. Ich habe große Freude an dem Gedicht. Du hältst den Dichter vielleicht für einen Mystiker, weil er auf eine bestimmte Weise hinsah und die Dinge sehr intensiv wahrnahm. Er war aber ein gewöhnlicher Mensch wie wir alle. Ich weiß nicht, wie oder warum er fähig war, so zu sehen und so wahrzunehmen, aber das ist genau die Art und Weise, wie wir Achtsamkeit üben. Wir versuchen, in Fühlung mit dem Leben zu sein und in die

Tiefe zu sehen, wenn wir unseren Tee trinken, wenn wir gehen, sitzen oder Blumen stecken. Das Geheimnis des Erfolgs hat damit zu tun, daß du wirklich du selbst bist. Wenn du das bist, kannst du dem Leben im gegenwärtigen Moment begegnen.

## *Ein Atemzimmer*

Für fast alles haben wir ein Zimmer - zum Essen, Schlafen, Fernsehen -, doch für die Achtsamkeit haben wir keines. Ich schlage vor, bei uns zu Hause ein kleines Zimmer einzurichten, das wir »Atemzimmer« nennen, in dem wir allein sein und einfach Atmen und Lächeln üben können, zumindest dann, wenn die augenblickliche Lage uns schwierig erscheint. Dieses kleine Zimmer sollte als eine Art Botschaftsgebäude des Königreiches des Friedens betrachtet werden. Es sollte respektiert und nicht durch Wut, Geschrei oder ähnliches entweiht werden. Wenn ein Kind spürt, daß es gleich angeschrien wird, kann es in diesem Zimmer Zuflucht finden. Dann können weder Vater noch Mutter mit ihm schimpfen. In der Botschaft des Friedens ist das Kind sicher. Eltern werden gelegentlich ebenfalls in dem Zimmer Zuflucht suchen, um sich niederzusetzen, zu atmen, zu lächeln und sich zu erholen. Das Zimmer wird also der ganzen Familie guttun.

Ich möchte vorschlagen, das Atemzimmer sehr einfach einzurichten und nicht zu hell zu halten. Vielleicht hättest du gern eine kleine Glocke mit einem schönen

Dein Kind, das die Szene mitbekommen hat, wußte, daß gleich eine Art Gewitter losbrechen wird. Das kleine Mädchen hat sich in sein Zimmer zurückgezogen, die Tür geschlossen und still abgewartet. Statt des Gewitters hört sie nun die Glocke und begreift, was sich tut. Sie fühlt sich so erleichtert und möchte ihrem Vater zeigen, wie dankbar sie ist. Sie begibt sich langsam zum Atemzimmer, öffnet die Tür, tritt geräuschlos ein, setzt sich neben ihn und gibt ihm zu verstehen, daß sie für ihn da ist.

Das hilft ihm sehr! Er war schon bereit gewesen, sich wieder zu zeigen - er kann jetzt schon lächeln -, aber da seine Tochter dort sitzt, möchte er noch einmal die Glocke zum Klingen bringen, damit sie in den Atem geht.

Du bist in der Küche, hörst die Glocke zum zweitenmal und weißt, daß es jetzt möglicherweise nicht das beste ist, Karotten zu schneiden. Du legst also dein Messer nieder und gehst ebenfalls in das Atemzimmer. Dein Mann ist sich bewußt, daß sich die Tür öffnet und du hereinkommst. Er fühlt sich zwar schon im Gleichgewicht, aber da du kommst, bleibt er noch ein bißchen und läßt die Glocke für dich und deinen Atem erklingen.

Schön, diese Szene! Wenn du sehr reich bist, kannst du dir ein teures Bild von van Gogh kaufen und es in deinem Wohnzimmer aufhängen. Es ist aber sicherlich nicht so schön wie die Szene im Atemzimmer! Frieden und Aussöhnung zu üben, ist eine der wesentlichsten und künstlerischsten Aktionen der Menschen.

Ich kenne Familien, in denen die Kinder nach dem Frühstück in das Atemzimmer gehen, »ein-aus-eins, ein aus-zwei, ein-aus-drei« bis zehn atmen und danach in die Schule gehen. Wenn dein Kind nicht bis zehn atmen möchte, sind drei Atemzüge sicher auch schon genug. Es ist schön, den Tag so zu beginnen! Das hilft der ganzen Familie. Wenn du morgens achtsam bist und versuchst die Achtsamkeit während des Tages aufrechtzuerhalten wirst du vielleicht in der Lage sein, am Ende des Tage: mit einem Lächeln heimzukommen, was beweist, daß die Achtsamkeit noch da ist.

Ich bin der Ansicht, daß es in jedem Zuhause ein Zimmer geben sollte, in dem geatmet werden kann. Einfache Übungen wie bewußtes Atmen und Lächeln sind sehr wichtig. Sie können unsere Zivilisation verändern.

## *Die Reise geht weiter*

Wir sind in Achtsamkeit zusammen gegangen und haben gelernt, wie wir den ganzen Tag zu Hause und in der Arbeit bewußt atmen und lächeln können. Wir haben erörtert, wie wir achtsam essen, abwaschen, Auto fahren ans Telefon gehen und sogar das Gras mit der Sense mähen können. Achtsamkeit ist die Grundlage eines glücklichen Lebens.

Wie können wir aber mit schwierigen Gefühlen umgehen? Was sollen wir tun, wenn wir Wut, Haß oder Gewissensbisse spüren oder wenn wir traurig sind? Ich habe im

Verlauf der vergangenen vierzig Jahre viele Übungen kennengelernt und einige entdeckt, die sich zur Arbeit mit diesen Gemütsverfassungen eignen. Wollen wir die Reise gemeinsam weitermachen und einige der Übungen ausprobieren?

**TEIL 2**  
**UMWANDLUNG UND HEILUNG**

## *Der Fluß der Gefühle*

Unsere Gefühle spielen eine sehr große Rolle, weil sie unser gesamtes Denken und Handeln bestimmen. In uns strömt ein Fluß der Gefühle, in dem jeder Wassertropfen ein anderes Gefühl ist, und jedes Gefühl kann ohne all die anderen gar nicht sein. Möchten wir diesen Fluß betrachten, setzen wir uns einfach an sein Ufer und stellen fest, welches Gefühl auftaucht, vorüberfließt und verschwindet.

Wir kennen drei Arten von Gefühlen - angenehme, unangenehme und neutrale. Ein unangenehmes Gefühl würden wir vielleicht gern loswerden. Es ist jedoch wirksamer, unser bewußtes Atmen wiederaufzunehmen, wobei wir das Gefühl einfach beobachten und es still für uns in Worte fassen: »Beim Einatmen weiß ich, daß ein unangenehmes Gefühl in mir ist. Beim Ausatmen weiß ich, daß ein unangenehmes Gefühl in mir ist.« Wenn wir ein Gefühl mit seinem Namen benennen, wie zum Beispiel »Wut«, »Kummer«, »Freude« oder »Glück«, können wir es deutlicher identifizieren und klarer erkennen.

Wir können unseren Atem benutzen, um mit den Gefühlen in Verbindung zu sein und sie zu akzeptieren. Ist als natürliche Folge des bewußten Atmens unser Atem leicht und ruhig, werden allmählich auch Geist und Körper leicht, ruhig und klar, und die Gefühle ebenso. Aufmerksames Beobachten beruht auf dem Prinzip der »Nichtdualität«: Unser Gefühl ist nicht von uns getrennt oder wird nicht bloß von etwas hervorgerufen, was außerhalb unserer selbst ist. Das Gefühl und wir *sind* eins, und für den Augenblick *sind* wir jenes Gefühl. Das Gefühl betäubt oder schreckt uns nicht, und wir müssen es auch nicht. Die Haltung, in der wir uns weder an unsere Gefühle klammern, noch sie ablehnen, ist die des Loslassens, die beim Üben der Meditation eine wichtige Rolle spielt.

Wenn wir unseren unangenehmen Gefühlen mit Achtsamkeit, Liebe und Gewaltlosigkeit ins Auge blicken, können wir sie in die Art von Energie umwandeln, die gesund für uns ist und uns stärken kann. In der Arbeit der achtsamen Beobachtung können uns die unangenehmen Gefühle vieles erhellen, weil sie uns Einsichten in uns selbst und die Gesellschaft bieten und unser Verständnis vertiefen.

## *Umwandeln statt operieren*

Die westliche Medizin legt zuviel Gewicht auf operative Eingriffe. Die Ärzte wollen das herausnehmen, was unerwünscht ist. Wenn im Körper etwas nicht in Ordnung ist, raten sie allzu oft zu einer Operation. In der modernen Psychotherapie wird oftmals ähnlich vorgegangen. Die Therapeuten möchten uns helfen, das Unerwünschte wegzuerwerfen und nur das zu behalten, was erwünscht ist.

Dabei bleibt vielleicht nicht eben viel übrig. Wenn wir versuchen, das wegzuerwerfen, was uns nicht gefällt, werfen wir womöglich das meiste von uns weg.

Statt so zu tun, als könnten wir frei über Teile unserer selbst verfügen, sollten wir lieber die Kunst des Umwandeln lernen. Wir können zum Beispiel unsere Wut in etwas Heilsameres verwandeln - etwa in Verständnis. Wir sind nicht auf eine Operation angewiesen, um unsere Wut loszuwerden. Ärgern wir uns über die Wut, haben wir auf einmal doppelten Arger. Wir brauchen sie nur mit Liebe und Achtsamkeit zu beobachten. Kümmern wir uns auf diese Weise um unsere Wut und versuchen nicht, vor ihr wegzulaufen, wird sie sich verwandeln. So entsteht Frieden! Wenn wir in uns selbst friedfertig sind, können wir mit unserer Wut Frieden schließen. Wir können auf die gleiche Weise mit Depressionen, Angst, Furcht und allen anderen unangenehmen Gefühlen umgehen.

## *Gefühle wandeln*

Der erste Schritt im Umgang mit unseren Gefühlen besteht darin, Notiz von jedem einzelnen zu nehmen, sobald es aufsteigt. Das Mittel dazu ist die Achtsamkeit. Im Fall von Angst beispielsweise bringst du deine Achtsamkeit ins Spiel, betrachtest die Angst und erkennst sie als solche. Du weißt, die Angst kommt aus dir, und die Achtsamkeit kommt ebenso aus dir. Beide sind in dir, bekämpfen sich nicht, sondern eins kümmert sich um das andere.

Beim zweiten Schritt werden wir eins mit dem Gefühl. Wir sagen lieber nicht: »Weg mit dir, Angst. Ich mag dich nicht. Du bist nicht ich.« Viel wirksamer ist: »Hallo, Angst. Wie geht es dir heute?« Dann kannst du die beiden Aspekte von dir, Achtsamkeit und Furcht, höflich bitten, sich als Freunde die Hände zu reichen und eins zu werden. Dieses Vorgehen mag dir vielleicht angst machen, aber da du weißt, daß du mehr als nur deine Angst bist, brauchst du keine Angst zu haben. Solange die Achtsamkeit da ist, hat die Angst eine Begleiterin. Die grundlegende Übung besteht darin, deine Achtsamkeit mit dem bewußten Atmen zu stärken, damit sie lebendig und fest ist und dableibt. Deine Achtsamkeit mag zu Beginn vielleicht nicht gerade stark sein, aber wenn du ihr Nahrung gibst, wird sie an Kraft gewinnen. Solange die Achtsamkeit da ist, wird die Angst dich nicht betäuben. In dem Augenblick, wo du die Achtsamkeit in dir entstehen läßt, beginnst du nämlich schon, die Angst umzuwandeln.

Der dritte Schritt soll das Gefühl beruhigen. Während deine Angst bei der Achtsamkeit in guten Händen ist, beginnst du, sie zu beruhigen. »Beim Einatmen bringe ich Ruhe in die Tätigkeiten von Körper und Geist.« Du bringst dadurch Ruhe in dein Gefühl, daß du einfach bei ihm bist, wie eine Mutter, die ihr weinendes Baby zärtlich hält. Das kleine Kind fühlt die

Zärtlichkeit seiner Mutter, beruhigt sich und hört auf zu weinen. Die Mutter ist deine Achtsamkeit, aus der Tiefe des Bewußtseins geboren, und sie wird sich um deine Schmerzen kümmern. Eine Mutter, die ihr Baby hält, ist eins mit ihm. Hat

die Mutter andere Dinge im Kopf, wird sich das Baby nicht beruhigen. Die Mutter muß alles andere vergessen und nur ihr Baby halten. Du gehst also deinem Gefühl nicht aus dem Weg. Du sagst nicht: »Du bist nicht wichtig. Du bist bloß ein Gefühl.« Komm und sei eins mit ihm! Du kannst sagen: »Beim Ausatmen beruhige ich meine Angst.«

Der vierte Schritt soll das Gefühl freigeben, es loslassen. Aufgrund deiner Ruhe fühlst du dich selbst inmitten der Angst wohl, und du weißt, sie wird sich nicht zu etwas auswachsen, was dich überwältigen könnte. Wenn du weißt, daß du fähig bist, nach deiner Angst zu sehen, ist sie schon auf ein Minimum reduziert. Sie wird schwächer und ist nicht mehr so unangenehm. Jetzt kannst du über sie lächeln und sie loslassen, aber hör hier bitte noch nicht auf! Beruhigen und Loslassen sind Arzneien, die nur auf die Symptome wirken. Du hast jetzt eine Gelegenheit, tiefer zu gehen und daran zu arbeiten, die Quelle deiner Angst zu verwandeln.

Der fünfte Schritt besteht darin, genau hinzusehen. Du siehst dir dein Baby - dein Gefühl der Angst - genau an, um festzustellen, was nicht in Ordnung ist, auch wenn das Baby schon nicht mehr weint, wenn die Angst verschwunden ist. Du kannst dein Baby nicht die ganze Zeit halten, und deshalb mußt du es dir genau ansehen, um den Grund herauszufinden, warum etwas nicht in Ordnung ist. Durch das Hinsehen wirst du entdecken, was dir helfen wird, einen Anfang mit der Umwandlung des Gefühls zu machen. Du wirst zum Beispiel erkennen, daß das Leiden des Babys viele Gründe hat, die sowohl in

seinem Körper wie außerhalb liegen. Wenn etwas in seiner Umgebung nicht stimmt und du das in Ordnung bringst, indem du Zärtlichkeit und Achtsamkeit in die Situation einließen läßt, wird es sich besser fühlen. Du untersuchst dein Baby und siehst die wesentlichen Faktoren, die es zum Weinen bringen. Und wenn du sie siehst, weißt du auch, was du tun und lassen muß, um das Gefühl umzuwandeln und frei zu sein.

Der Vorgang ähnelt der Psychotherapie. Gemeinsam mit dem Patienten sieht sich der Therapeut an, wie der Schmerz beschaffen ist. Oft kann der Therapeut Gründe für das Leiden aufdecken, die auf die Art und Weise zurückzuführen sind, wie der Patient die Dinge betrachtet, wie er seine Kultur und die Welt sieht und welche Meinung er von sich selbst hat. Der Therapeut untersucht diese Ansichten und Meinungen mit dem Patienten, und die gemeinsame Arbeit hilft dem Patienten, aus dem Gefängnis herauszukommen, in das er geraten ist. Eine wesentliche Rolle spielen dabei die Bemühungen des Patienten. Ein Lehrer muß im Schüler den Lehrer ans Licht bringen, ein Psychotherapeut den Psychotherapeuten in seinem Patienten zum Leben erwecken. Der »innere Psychotherapeut« des Patienten kann dann ständig auf wirkungsvolle Weise tätig werden.

Bei der Behandlung des Patienten geht der Therapeut nicht so vor, daß er ihm einfach ein anderes Bündel von Meinungen und Ansichten gibt. Er versucht, ihm die Augen dafür zu öffnen, welche Gedanken und Anschauungen zu diesem Leiden geführt haben. Viele Patienten möchten ihre quälenden Gefühle loswerden,- die Ansichten und Standpunkte aber, in denen die Gefühle eigentlich ihren Ursprung haben, wollen sie nicht aufgeben. Therapeut und Patient müssen also zusammenarbeiten, damit der Patient die Dinge sehen kann, wie sie sind. Das gleiche gilt, wenn wir unsere Achtsamkeit einsetzen, um unsere Gefühle umzuwandeln. Wenn wir uns dem Gefühl gestellt haben, eins mit ihm zu werden, es beruhigen und

loslassen, können wir einen tiefen Blick auf seine Ursachen werfen, die häufig auf falschen Vorstellungen beruhen. Sobald wir Ursachen und Wesen unserer Gefühle verstehen, beginnen sie sich zu verwandeln.

## *Achtsamkeit und Wut*

Wut ist ein unangenehmes Gefühl. Sie gleicht einer lodernden Flamme, die unsere Selbstbeherrschung verglühen und uns Dinge sagen oder tun läßt, die wir später bedauern. Wenn jemand wütend ist, können wir deutlich erkennen, daß er oder sie in der Hölle stecken. Die Hölle ist aus Wut und Haß gebaut. Ein Geist frei von Wut ist gelassen, frisch und klug. Das Freisein von Ärger ist die Grundlage wirklichen Glücks, die Grundlage von Liebe und Mitleid.

Wenn wir das Licht der Achtsamkeit auf unsere Wut richten, wird sie gleich ein bißchen weniger destruktiv. Wir können uns sagen: »Beim Einatmen weiß ich, daß Wut in mir ist. Beim Ausatmen weiß ich, daß ich meine Wut bin.« Wenn wir dicht an unserem Auge bleiben, während

wir unsere Wut erkennen und achtsam betrachten, kann sie unser Bewußtsein nicht länger allein beherrschen.

Wir können unsere Bewußtheit auffordern, Begleiterin unserer Wut zu sein. Die Bewußtheit will unsere Wut weder unterdrücken noch verjagen. Sie beschäftigt sich nur sorgsam mit ihr. Wir haben es hier mit einem sehr wichtigen Grundsatz zu tun. Achtsamkeit ist keine Richterin! Sie ist eher wie eine ältere Schwester, die sich liebevoll und fürsorglich um ihre jüngere Schwester kümmert und ihr Ruhe gibt. Wir können uns auf den Atem konzentrieren, damit die Achtsamkeit erhalten bleibt und wir uns ganz erkennen.

Wenn wir uns ärgern, sind wir gewöhnlich kaum geneigt, zu uns selbst zurückzufinden. Wir möchten unsere Gedanken auf die Menschen lenken, die uns wütend machen, auf ihre hassenswerten Seiten - Grobheit, Unaufrichtigkeit, Unmenschlichkeit, Bosheit und so weiter. Je mehr wir über sie nachdenken, je länger wir sie anhören oder ansehen, desto heißer lodert unsere Wut. Ihre Unaufrichtigkeit und

Abscheulichkeit können wirklich, eingebildet oder übertrieben sein, doch die Wurzel des Problems ist eigentlich die Wut. Wir müssen zu uns selbst zurückkehren und erst einmal einen Blick in unser Inneres werfen. Am besten hören oder sehen wir uns die Person auch an, die wir für die Ursache unserer Wut halten. Wie ein Feuerwehrmann sollten wir zunächst die Flammen mit Wasser bekämpfen und keine Zeit damit verlieren, diejenigen zu suchen, die das Haus angezündet haben. »Beim Einatmen weiß ich, daß ich wütend bin. Beim Ausatmen weiß ich, daß ich alle Energie dafür einsetzen muß, mich um meine Wut zu kümmern.« Wir vermeiden es also, über die anderen Menschen nachzudenken, und tun oder sagen auch nichts, solange unsere Wut anhält. Lassen wir uns mit ganzer Kraft auf die Betrachtung unserer Wut ein, können wir keinen Schaden anrichten, den wir später bedauern müßten.

Wenn wir wütend sind, ist die Wut eins mit unserem Ich. Sie zu unterdrücken oder zu verscheuchen bedeutet, unser Ich zu unterdrücken oder zu verscheuchen. Wenn wir froh sind, sind wir die Fröhlichkeit. Wenn wir wütend sind, sind wir die Wut. Steigt die Wut in uns auf, können wir bewußt wahrnehmen, daß die Wut eine Energie in uns ist, und wir können diese Energie akzeptieren, um sie in eine andere Form umzuwandeln. Betrachten wir einen Komposthaufen mit pflanzlichem Abfall, der sich zersetzt und übel riecht, wissen wir, daß wir den Abfall in prächtige Blumen verwandeln können. Zunächst mögen uns Kompost und Blumen als Gegensatz erscheinen, doch wenn wir tief hinsehen, erkennen wir, daß die Blumen schon im Kompost enthalten sind und der Kompost schon in den Blumen. Es dauert nur ein paar Wochen, bis eine Blume sich zersetzt hat. Wenn eine gute biologische Gärtnerin ihren Kompost betrachtet, kann sie das sehen. Sie spürt dann weder Trauer noch Abscheu. Sie weiß die verrottenden Stoffe vielmehr zu schätzen und hat nichts gegen sie. Es dauert nur ein paar Monate, und aus dem Kompost wachsen Blumen. Im Zusammenhang mit unserer Wut

sind wir auf die Einsicht und die nichtdualistische Betrachtungsweise der biologischen Gärtner angewiesen. Wir brauchen keine Angst vor unserer Wut zu haben und müssen sie auch nicht verwerflich finden. Wir wissen, daß Wut eine Art Kompost sein kann, der die Kraft hat, etwas Schönes hervorzubringen. Wir brauchen Wut, wie die biologischen Gärtner auf den Kompost angewiesen sind. Wenn wir wissen, wie wir unsere Wut annehmen können, ist schon ein wenig Frieden und Freude in uns. Allmählich können wir Wut vollständig in Frieden, Liebe und Verständnis umwandeln.

## *Kissenschlacht*

Wut herauszulassen ist nicht unbedingt die beste Art, mit ihr umzugehen. Wenn wir sie auslassen, üben oder studieren wir sie möglicherweise ein, worauf sie in den Tiefen unseres Bewußtseins stärker Wurzel schlägt. Lassen wir den Ärger an den Menschen aus, auf die wir wütend sind, kann einiger Schaden entstehen.

Manche von uns gehen vielleicht lieber in ihr Zimmer, schließen die Tür ab und schlagen auf ein Kissen ein. Wir nennen das »Führung mit unserer Wut aufnehmen«. Ich glaube, daß wir so überhaupt nicht in Führung mit unserer Wut kommen. Ich bin sogar der Ansicht, daß wir nicht einmal Führung mit unserem Kissen aufnehmen. Wenn wir wirklich in Führung mit dem Kissen sind, wissen wir, was ein Kissen ist, und wir werden nicht darauf herumhauen. Diese Technik kann freilich vorübergehend Wirkung zeigen: Wir werden reichlich Energie los, sind nach einiger Zeit erschöpft und fühlen

uns besser. Die Wurzeln unserer Wut bleiben jedoch unberührt, und wenn wir uns nahrhaftes Essen einverleiben, wird sich unsere Energie erneuern. Werden die Samen unserer Wut wieder begossen, sprießen sie von neuem, und wir können uns nochmals das Kissen vornehmen.

Die einsame Schlacht mit dem Kissen kann uns eine Erleichterung verschaffen, die allerdings nicht lange vorhalten wird. Eine wirkliche Umwandlung kann nur geschehen, wenn wir uns mit den *Wurzeln* unserer Wut auseinandersetzen - wenn wir uns ihre Gründe genau ansehen. Tun wir das nicht, werden die Samen der Wut von neuem sprießen. Üben wir achtsames Leben und pflanzen neue, gesunde, heilende Samen, werden sie sich unserer Wut annehmen und sie vielleicht verwandeln, ohne daß wir sie eigens dazu auffordern müßten.

Unsere Achtsamkeit wird dafür sorgen, wie der Sonnenschein für die Pflanzen sorgt. Das Sonnenlicht scheint nicht viel zu tun: Es scheint nur einfach auf die Pflanzen und verwandelt trotzdem alles. Mohnblüten schließen sich, wenn es dunkel wird, doch scheint die Sonne ein oder zwei Stunden auf sie, öffnen sie sich wieder. Die Sonne dringt in die Blüten ein, und an einem gewissen Punkt können sie nicht widerstehen und müssen sich einfach öffnen. Üben wir Achtsamkeit stetig, wird sie auf die gleiche Weise eine Art Verwandlung in der Blüte unserer Wut hervorrufen, die sich öffnet und uns ihr Wesen offenbaren wird. Erst wenn wir das Wesen, die Wurzeln unserer Wut verstehen, werden wir frei von ihr sein.

## *Meditation im Gehen: für die Wut*

Wenn in uns Wut aufsteigt, zieht es uns vielleicht ins Freie zur Meditation im Gehen. Die frische Luft, die grünen Bäume und die Pflanzen werden uns eine große Hilfe sein. Wir können auf folgende Weise üben:

*Beim Einatmen weiß ich, ich bin wütend.*

*Beim Ausatmen weiß ich, die Wut, das bin ich.*

*Beim Einatmen weiß ich, die Wut ist unangenehm.*

*Beim Ausatmen weiß ich, das Gefühl wird vergehen.*

*Beim Einatmen bin ich ruhig.*

*Beim Ausatmen bin ich stark genug, mich um die Wut zu kümmern.*

Damit das unangenehme Gefühl, das durch die Wut entsteht, schwächer wird, widmen wir uns mit Leib und Seele dem Üben, der Meditation im Gehen. Wir verbinden unseren Atem mit unseren Schritten und spüren mit ganzer Achtsamkeit, wie sich unsere Füße und die Erde berühren. Beim Gehen sprechen wir den Vers und warten, bis wir ausreichend ruhig sind, um die Wut direkt anzusehen. Bis dahin können wir unser Atmen und Gehen und die Schönheiten der Umgebung genießen. Nach einer Weile wird sich unsere Wut legen, und wir werden uns stärker fühlen. Dann können wir die Wut direkt betrachten und versuchen, sie zu verstehen.

## *Wir kochen unsere Kartoffeln*

Wenn wir die achtsame Betrachtung eine Weile geübt haben, beginnen wir dank der Leuchtkraft der Bewußtheit, die Hauptursachen unserer Wut zu sehen. Meditation verhilft uns zu einem tiefen Blick in die Dinge, der uns ihre Natur offenbart. Wenn wir in unsere Wut hineinschauen, können wir ihre Wurzeln sehen, wie zum Beispiel Mißverständnisse, Ungeschicklichkeit, Ungerechtigkeit, Verstimmung oder Prägungen. Diese Wurzeln können in uns selbst und in den Menschen liegen, die unsere Wut in der Hauptursache ausgelöst haben. Wir schauen achtsam hin, damit wir in der Lage sind, etwas zu sehen und es zu verstehen. Sehen und Verstehen sind die Bausteine der Befreiung, die zu Liebe und Mitleid führen. Die Methode der achtsamen Betrachtung, die zum Sehen und Verstehen der Wurzeln der Wut führt, ist von nachhaltiger Wirkung.

Rohe Kartoffeln können wir nicht essen, aber wir werfen sie nicht gleich weg, nur weil sie roh sind. Wir wissen, daß wir sie kochen können. Wir geben sie also in einen Topf mit Wasser, den wir mit einem Deckel verschließen und aufs Feuer setzen. Das Feuer ist die Achtsamkeit, das Üben des bewußten Atmens und des Fokussierens oder Bündelns unserer Achtsamkeit auf die Wut. Der Deckel symbolisiert unsere Konzentration, da er verhindert, daß die Hitze aus dem Topf entweicht. Wenn wir das Ein- und Ausatmen üben, unsere Wut anschauen, brauchen wir etwas Konzentration, damit wir kraftvoll üben können. Deshalb lassen wir alle Ablenkungen beiseite und stellen das Problem in den Mittelpunkt. Wenn wir hinaus in die Natur, zu den Bäumen und Blumen gehen, wird uns das Üben leichter fallen.

Kaum haben wir den Topf auf das Feuer gesetzt, beginnt sich etwas zu verändern. Das Wasser wird warm, nach einigen Minuten kocht es. Wir müssen das Feuer noch ein bißchen

weiterbrennen lassen, damit unsere Kartoffeln weich werden. Sobald wir üben, wie wir unser Atmen und unsere Wut bewußt wahrnehmen können, tritt schon eine Umwandlung ein. Nach einer halben Stunde heben wir den Deckel, und der Geruch hat sich verändert. Wir wissen, jetzt können wir die Kartoffeln essen. Die Wut ist in eine andere Form von Energie umgewandelt worden - in Verständnis und Mitleid.

## *Die Wurzeln der Wut*

Wut hat ihre Wurzel darin, daß wir uns selbst zu wenig verstehen, zu wenig über die tiefsitzenden wie auch unmittelbaren Gründe wissen, die die unangenehme Lage der Dinge verursacht haben. Wut wurzelt auch in Verlangen, in Stolz, Aufregung und Argwohn. Die tiefsten Wurzeln unserer Wut liegen in uns selbst. Unsere Umgebung und die anderen Menschen spielen nur eine untergeordnete Rolle. Es fällt uns nicht schwer, den schrecklichen Schaden hinzunehmen, den Naturkatastrophen wie Erdbeben oder Überschwemmungen anrichten. Wenn aber Menschen Schaden verursachen, reicht unsere Geduld nicht sehr weit. Wir wissen, daß

Erdbeben und Überschwemmungen Gründe haben, und sollten einsehen, daß die Menschen, die unseren Zorn hervorgerufen haben, ebenfalls tiefsitzende und unmittelbare Gründe für das haben, was sie getan haben.

Jemand beispielsweise, der in unverschämtem Ton mit uns redet, ist möglicherweise gestern gerade genauso angesprochen worden. Oder in der Kindheit hat sein Vater, der ein Alkoholiker war, auf ähnliche Weise mit ihm gesprochen. Wenn wir die verschiedenen Gründe sehen und verstehen, können wir uns allmählich von der Wut befreien. Ich sage nicht, daß jemand, der uns böseartig angreift, nicht an Selbstdisziplin gewöhnt werden sollte. Am wichtigsten ist aber, daß wir uns zunächst einmal um die Samen der Negativität in uns selbst kümmern. Wenn dann jemand Hilfe braucht oder an Selbstdisziplin gewöhnt werden soll, werden wir das aus dem Mitleid und nicht aus der Wut heraus tun und auch keine Vergeltung suchen. Wenn wir uns aufrichtig Mühe geben, das Leiden anderer Menschen zu verstehen, werden wir eher auf eine Weise handeln, die ihnen helfen kann, ihr Leiden und ihre Verwirrung zu überwinden - und das hilft uns allen.

## *Innere Knoten*

In der buddhistischen Psychologie gibt es einen Begriff, der mit »innere Formationen«, »Fesseln« oder »Knoten« übersetzt werden kann. Bei einem Sinneseindruck kann sich, je nachdem wie wir ihn aufnehmen, in uns ein

Knoten bilden. Wenn jemand unfreundlich mit uns spricht und wir den Grund verstehen und uns seine oder ihre Worte nicht zu Herzen nehmen, werden wir nicht verärgert reagieren, und es wird sich auch kein Knoten bilden. Sollten wir jedoch nicht verstehen, warum so mit uns gesprochen wurde, und wir ärgern uns, wird sich in uns ein Knoten bilden. Grundlage für jeden Knoten ist der Mangel an klarem Verstehen.

Wenn wir volle Bewußtheit üben, sind wir fähig, innere Formationen in dem Augenblick zu erkennen, in dem sie sich bilden. Wir können dann Mittel und Wege finden, sie umzuwandeln. Eine Frau hört zum Beispiel, wie ihr Mann auf einer Party mächtig angibt. Sie spürt dabei, wie sich in ihrem Inneren eine Formation bildet, wie er in ihrer Achtung sinkt. Wenn sie mit ihrem Mann darüber spricht, werden die beiden vielleicht zu einem klaren Verständnis gelangen, und der Knoten in ihr läßt sich leicht lösen. Innere Formationen brauchen sofort unsere ganze Aufmerksamkeit, wenn sie gerade entstehen und noch schwach sind, die Umwandlung noch leicht durchzuführen ist.

Wenn wir unsere Knoten nicht gleich im Entstehen lösen, ziehen sie sich fester und stärker zusammen. Unser Bewußtsein, unser Denken mit seinem Rationalisieren weiß, daß negative Gefühle wie Wut, Angst und Reue weder für uns noch für die Gesellschaft ganz akzeptabel sind, und so findet es Möglichkeiten, sie zu unterdrücken und in ferne Winkel unseres Bewußtseins zu verdrängen, damit sie leichter vergessen werden. Da wir dem Leiden aus dem Weg gehen möchten,

schaffen wir uns Abwehrmechanismen, die die Existenz dieser negativen Gefühle leugnen und uns den Eindruck vermitteln, in uns herrsche Frieden. Doch unsere inneren Formationen halten stets nach Möglichkeiten Ausschau, sich in Gestalt von destruktiven Bildern, Gefühlen, Gedanken, Worten oder Verhaltensweisen zu äußern.

Wir wollen uns mit unbewussten inneren Formationen befassen und müssen daher zuallererst Möglichkeiten finden, wie wir sie uns bewusst machen können. Wenn wir achtsames Atmen üben, werden uns möglicherweise einige der Knoten zugänglich, die sich in uns gebildet haben. Wenn uns die eigenen Bilder, Gefühle, Gedanken, Worte und Verhaltensweisen bewußt sind, können wir uns folgende Fragen stellen: Weshalb fühlte ich mich unbehaglich, als ich ihn das sagen hörte? Wieso habe ich ihm das gesagt? Weshalb denke ich immer an meine Mutter, wenn ich diese Frau sehe? Wieso gefiel mir der Typ in dem Film nicht? Wen habe ich in der Vergangenheit nicht leiden können, dem sie ähnlich ist? Falls wir auf diese Weise genau hinsehen, können allmählich die inneren Formationen, die in uns verborgen sind, in den Bereich des bewußten Denkens emporsteigen.

Während der Meditation im Sitzen, wenn wir die Türen und Fenster der Sinneswahrnehmungen geschlossen haben, offenbaren sich uns die inneren Formationen manchmal in Gestalt von Bildern, Gefühlen oder Gedanken. Wir bemerken vielleicht ein Gefühl der Angst, der Furcht, des Unbehagens, dessen Ursachen uns nicht klar sind. Wir beleuchten es dann mit dem Licht unserer Achtsamkeit und machen uns bereit, die Bilder, Gefühle oder Gedanken in all ihrer Vielschichtigkeit anzusehen. Wenn sie ihr Gesicht zeigen, nehmen sie womöglich an Stärke zu und werden intensiver. Sie erscheinen uns vielleicht so stark, daß uns Frieden, Freude und Ausgeglichenheit verloren gehen und wir gar nicht mehr in Fühlung mit ihnen sein wollen. Wir möchten dann unsere

Aufmerksamkeit vielleicht auf einen anderen Gegenstand der Meditation richten oder das Meditieren überhaupt abbrechen. Möglicherweise werden wir schläfrig oder sagen uns, wir würden lieber ein andermal meditieren. Die Psychologie nennt das *Widerstand*. Wir haben Angst, die in uns verborgenen Schmerzgefühle ins Bewußtsein zu heben, weil wir unter ihnen leiden werden. Doch wenn wir eine Zeitlang Atmen und Lächeln geübt haben, werden wir in der Lage sein, still sitzen zu bleiben und unsere Ängste einfach zu betrachten. Da wir mit unserem Atem in Fühlung bleiben und weiter lächeln, sagen wir nun »Hallo, Angst. Da bist du ja wieder.«

Es gibt Leute, die das Meditieren im Sitzen jeden Tag viele Stunden üben, aber ihren Gefühlen nie wirklich ins Auge blicken. Manche von ihnen behaupten, Gefühle seien nicht wichtig und sie würden ihre Aufmerksamkeit lieber auf metaphysische Themen lenken. Ich sage nicht, daß diese oder andere Inhalte der Meditation unwichtig sind, aber wenn sie nicht in Zusammenhang mit unseren realen Problemen gesehen werden, besitzt unsere Meditation wenig Wert und hilft nicht viel.

Wenn wir wissen, wie wir jeden Moment auf wachsame und achtsame Weise leben können, wird uns bewußt, was sich im gegenwärtigen Moment in unseren

Gefühlen und Empfindungen abspielt, und wir werden nicht zulassen, daß sich im Bewußtsein Knoten bilden oder fester zuziehen. Und wenn wir wissen, wie wir unsere Gefühle beobachten können, werden wir die Wurzeln seit langer Zeit bestehender innerer Formationen finden und selbst die umwandeln, die recht stark geworden sind.

## *Zusammenleben*

Wenn wir mit anderen Menschen leben und gemeinsam über unser Glück wachen, sollten wir uns gegenseitig helfen, die inneren Formationen umzuwandeln, die wir zusammen entstehen lassen. Wir üben Verstehen und liebevolle Sprechweise und können so einander sehr viel helfen. Glück ist keine individuelle Angelegenheit mehr. Wenn die anderen nicht glücklich sind, können wir es auch nicht sein. Die Knoten der anderen umzuwandeln, trägt auch zu unserem Glück bei. Eine Frau kann in ihrem Mann innere Formationen entstehen lassen und er in ihr, und wenn sie immer weiter Knoten in sich hervorbringen, wird eines Tages das Glück verschwunden sein. Wenn sich also ein Knoten bildet, sollte der Frau bewußt sein, daß in ihr eben ein Knoten entstanden ist. Sie sollte nicht darüber hinweggehen. Sie sollte sich die Zeit nehmen, ihn zu betrachten und ihn, unterstützt von ihrem Mann, zu verwandeln. Sie sagt dann vielleicht: »Liebster, ich glaube, wir sollten besser über einen Konflikt reden, der in meinen Augen ständig größer wird.« Das geht

leicht, wenn die Gemütsverfassung von Mann und Frau noch hell ist und sich nicht zu viele Knoten angesammelt haben.

Die ursprüngliche Quelle aller inneren Formationen ist mangelndes Verständnis. Wenn wir das Mißverständnis sehen können, das bei der Bildung eines Knotens im Hintergrund stand, sind wir leicht in der Lage, ihn aufzulösen. Achtsames Betrachten heißt, intensiv hinsehen, damit wir die Natur und den Ursprung einer Sache erkennen. Ein wichtiger Vorteil dieser Art von Einsicht besteht darin, daß wir unsere Knoten lösen können.

# Wesen

Der Buddhismus verwendet das Wort »Scheit« als Bezeichnung der »wesentlichen oder besonderen Merkmale einer Sache oder Person, ihrer wahren Natur«. Jede Person hat seine oder ihre Wesenheit. Wollen wir in Frieden und Glück mit Menschen leben, müssen wir ihre jeweilige Wesenheit sehen. Sobald wir sie sehen, verstehen wir ihn oder sie, und es wird keine Schwierigkeiten geben. Wir können friedvoll und glücklich zusammen leben.

Wenn wir unsere Wohnungen an Erdgas anschließen, um mit dieser Energie zu heizen und zu kochen, kennen wir die Wesenheit des Gases. Wir wissen, es ist gefährlich - wenn wir nicht achtsam sind, kann es uns töten. Wir wissen aber auch, daß wir es zum Kochen brauchen, und so zögern wir nicht, es in unsere Häuser legen zu lassen.

Das gleiche gilt für den elektrischen Strom. Wir können einen tödlichen Schlag erhalten, doch wenn wir achtsam sind, wird uns die Elektrizität eine Hilfe sein. Wir haben keine Schwierigkeiten, weil wir über die Wesenheit des Stromes ein wenig Bescheid wissen. Mit Menschen verhält es sich genauso. Wenn wir nicht genug über die Wesenheit einer Person wissen, geraten wir womöglich in Schwierigkeiten. Wenn wir jedoch Bescheid wissen, können wir viel Freude miteinander haben und uns gegenseitig viel geben. Der Schlüssel ist die Erkenntnis der Wesenheit einer Person. Wir erwarten von ihr nicht, daß sie immer eine Blüte ist. Wir müssen auch seinen oder ihren Müll verstehen lernen.

## *Schau in deine Hand*

Ich habe einen Freund, der Künstler ist. Bevor er vor vierzig Jahren Vietnam verließ, nahm seine Mutter seine Hand und sagte ihm: »Wann immer ich dir fehlen werde, schau in deine Hand, und du wirst mich sofort sehen.« Wie tief diese einfachen, aufrichtigen Worte gehen!

Mein Freund hat im Lauf der Jahre oft in seine Hand geblickt. Die Gegenwart der Mutter geht nicht bloß auf Vererbung zurück. Ihr Geist, ihre Hoffnungen, ihr Leben sind ebenfalls in ihm. Wenn er in seine Hand schaut, kann er Tausende von Generationen sehen, die vor ihm kamen, und Tausende, die nach ihm kommen werden. Er kann sehen, daß es ihn nicht nur im Baum der Evolution gibt, der sich entlang der Zeitachse verzweigt, sondern

auch im Netz der voneinander abhängigen Beziehungen. Er hat mir gesagt, daß er sich nie einsam fühlt.

Als mich meine Nichte letzten Sommer besuchte, gab ich ihr das »Schau in deine Hand« als Thema für ihre Meditation. Ich sagte ihr, daß jeder Kieselstein, jedes Blatt und jeder Schmetterling in ihrer Hand gegenwärtig sind.

## *Eltern*

Wenn ich an meine Mutter denke, kann ich ihr Bild nicht von meiner Vorstellung von Liebe trennen, denn Liebe war natürlicher Bestandteil der freundlichen, leisen Töne ihrer Stimme. Am Tag, als ich meine Mutter verlor, schrieb ich in mein Tagebuch: »Die größte Tragödie in meinem Leben ist eben geschehen.« Selbst als Erwachsener, der nicht mehr bei seiner Mutter lebte, gab mir der Verlust das Gefühl, ein verlassenes Waisenkind zu sein. Ich weiß, daß viele Freunde im Westen anders fühlen, was ihre Eltern betrifft. Ich habe viele Geschichten über Eltern gehört, die ihre Kinder tief verletzt und so viele Samen des Leidens in sie gepflanzt haben. Ich glaube jedoch, daß die Eltern dies nicht absichtlich getan haben. Es war nicht ihr Ziel, ihre Kinder leiden zu lassen. Womöglich haben sie dieselbe Art Samen von ihren Eltern erhalten. Die Weitergabe der Samen wird ständig fortgesetzt, und vielleicht haben die Väter und Mütter unserer Eltern die Samen wiederum von Großvätern und Großmüttern bekommen. Die meisten von uns sind Opfer einer Lebensweise, die von Achtsamkeit nichts weiß, und das Üben des achtsamen Lebens und der Meditation, kann diese Art von Leiden und seine Weitergabe auf unsere Kinder und Enkelkinder beenden. Wir können den Kreislauf unterbrechen, indem wir nicht zulassen, daß diese Art von Samen des Leidens an unsere Kinder oder Freunde oder sonstwen weitergegeben werden.

Ein vierzehnjähriger Junge, der in *Plum Village* übt, erzählte mir folgende Geschichte: Als er elf war, ärgerte er sich sehr über seinen Vater. Immer wenn er hinfiel und sich weh tat, wurde er von seinem Vater angeschrien. Der Junge gelobte, als Erwachsener anders zu sein. Doch letztes Jahr, als seine kleine Schwester mit anderen Kindern spielte, fiel sie von der Schaukel und schürfte sich das Knie auf. Es blutete, und der Junge wurde

richtig wütend. Er wollte sie anschreien: »So etwas Blödes! Wieso hast du das gemacht?« Plötzlich hielt er inne. Weil er Atmen und Achtsamkeit geübt hatte, konnte er sich seine Wut eingestehen und brauchte nicht aus ihr heraus zu handeln.

Die Erwachsenen kümmerten sich um seine Schwester, säuberten die Wunde und verbanden sie mit einem Heftpflaster. Er ging also langsam beiseite und übte, mit seiner Wut zu atmen. Auf einmal erkannte er, daß er genau wie sein Vater war. Er sagte mir: »Ich begriff, wenn ich mit der Wut in mir nichts machte, würde ich sie an meine Kinder weitergeben.« Gleichzeitig sah er noch etwas anderes. Er sah, daß sein Vater vielleicht auch nur ein Opfer wie er gewesen war. Die Samen der Wut, die sein Vater in sich trug, waren womöglich von den Großeltern weitergegeben worden. Für einen Vierzehnjährigen war das eine recht bemerkenswerte Einsicht. Er konnte es jedoch so sehen, weil er Achtsamkeit geübt hatte. »Ich forderte mich auf, weiter zu üben, um meine Wut in etwas anderes umzuwandeln.« Und nach einigen Monaten war seine Wut verschwunden. Er war dann in der Lage, seinem Vater die Frucht seiner Übung zu vermitteln, wobei er ihm sagte, daß er sich oft über ihn ärgerte, daß er jetzt aber begriffen hätte. Er meinte, er hätte es gern, daß sein Vater ebenfalls üben würde, um seine Samen der Wut zu verwandeln. Wir sind gewöhnlich der Ansicht, daß die Eltern ihre Kinder hegen und pflegen müssen, doch gelegentlich können die Kinder ihren Eltern Erleuchtung bringen und bei ihrer Verwandlung mithelfen.

Betrachten wir unsere Eltern mit Mitleid, sehen wir häufig, daß sie nur Opfer sind, die nie die Möglichkeit hatten, Achtsamkeit zu üben. Sie konnten das Leiden in sich nicht umwandeln. Wenn wir sie aber mit den Augen des Mitleids sehen, können wir ihnen Freude, Frieden und Versöhnlichkeit geben. Sehen wir tief hin, entdecken wir sogar, daß es unmöglich ist, alles das, worin wir unseren Eltern gleichen, abzuwerfen.

Betrachten wir beim Baden oder Duschen unseren Körper jedesmal genau, sehen wir, daß er ein Geschenk unserer Eltern und deren Eltern ist. Während wir die einzelnen Teile unseres Körpers waschen, können wir über die Natur des Körpers und des Lebens meditieren und uns fragen: »Wem gehört dieser Körper? Wer hat mir diesen Körper gegeben? Was ist dabei gegeben worden?«

Wenn wir so meditieren, werden wir feststellen, daß es hier drei Elemente gibt: den Geber, die Gabe und denjenigen, der die Gabe empfängt. Geber sind unsere Eltern: Wir sind die Fortsetzung unserer Eltern und Vorfahren. Die Gabe ist unser Körper selbst. Die Empfänger des Geschenks sind wir. Wenn wir weiter darüber meditieren, wird uns klar, daß Geber, Gabe und Empfänger eins sind. Alle drei sind in unserem Körper anwesend. Sind wir intensiv mit dem gegenwärtigen Moment in Fühlung, können wir erkennen, daß alle unsere Vorfahren und alle zukünftigen Generationen in uns anwesend sind. Mit dieser Erkenntnis werden wir wissen, was zu tun ist und was nicht - für uns, unsere Vorfahren, unsere Kinder und deren Kinder.

## *Heilsame Samen pflegen*

Bewußtsein existiert auf zwei Ebenen: als Samen und als Manifestationen dieser Samen. Angenommen, wir tragen einen Samen der Wut in uns. Wenn die Umstände günstig sind, kann sich jener Samen als eine Energiezone manifestieren, die Wut genannt wird. Sie steht in Flammen und bringt uns eine Menge Leiden. In dem Augenblick, da sich der Samen der Wut manifestiert, wird es für uns sehr schwierig, Freude zu empfinden.

Jedesmal, wenn ein Samen die Gelegenheit zur Manifestation hat, läßt er neue Samen derselben Art entstehen. Wenn wir fünf Minuten wütend sind, werden neue Samen der Wut gebildet und im Verlauf dieser fünf Minuten in den Boden unseres Unbewußten eingebracht. Deshalb müssen wir sorgfältig darauf achten, welche Lebensweise wir für uns wählen, welchen Gefühlen wir Ausdruck verleihen. Wenn ich lächle, sind die Samen des Lächelns und der Freude gesprossen. Solange sie sich manifestieren, werden neue Samen des Lächelns und der Freude gepflanzt. Wenn ich aber das Lächeln ein paar Jahre nicht mehr übe, wird der Samen schwach werden, und ich bin möglicherweise nicht mehr fähig zu lächeln.

Es gibt viele verschiedenartige Samen in uns: gute wie schlechte. Manche wurden während unseres Lebens gepflanzt, andere wurden von unseren Eltern, unseren Vorfahren, unserer Gesellschaft weitergegeben. In einem winzigen Getreidekorn ist das von früheren Generationen weitergegebene Wissen, wie das Sprossen abläuft, wie Blätter, Blüten und Getreideähren zu bilden sind. Unser Körper und unser Geist verfügen ebenfalls über Wissen, das von den vorausgegangenen Generationen weitergegeben wurde. Unsere Vorfahren und Eltern haben uns Samen der Freude, des Friedens und Glücks gegeben, auch die des Kummers, der Wut und so fort.

Jedesmal, wenn wir achtsames Leben üben, pflanzen wir heilsame Samen und kräftigen die heilsamen Samen, die schon in uns sind. Heilsame Samen funktionieren ähnlich wie Antikörper. Dringt ein Virus in unser Blut ein, reagiert der Körper: Antikörper erscheinen und umgeben das Virus, nehmen es sich vor und wandeln es um. Das gilt ebenso für unsere psychischen Samen. Wenn wir gesunde, heilende, erquickende Samen pflanzen, werden sie sich die negativen Samen vornehmen, ohne daß wir sie besonders dazu auffordern müßten. Damit sie Erfolg haben, sollten wir einen guten Vorrat erquickender Samen anlegen.

Eines Tages verloren wir in dem Dorf, in dem ich lebte, einen sehr engen Freund, einen Franzosen, der uns kräftig geholfen hatte, *Plum Village* zu errichten. Er hatte einen Herzanfall und starb in der Nacht. Am Morgen erfuhren wir, daß er von uns gegangen war. Er war ein so gütiger Mensch und schenkte uns jedesmal, wenn wir ein paar Minuten mit ihm verbrachten, eine Menge Freude. Wir hatten das Gefühl, er war die Freude und der Frieden selbst. Am Morgen, als wir von seinem Tod hörten, bedauerten wir sehr, daß wir nicht mehr Zeit mit ihm verbracht hatten.

In der folgenden Nacht konnte ich nicht schlafen. Der Verlust eines solchen Freundes war so schmerzhaft. Am nächsten Morgen mußte ich jedoch einen Vortrag halten und wollte schlafen, und so übte ich das Atmen. Es war eine kalte Winternacht; ich lag in meinem Bett und vergegenwärtigte mir die schönen Bäume im Hof meiner Einsiedelei. Vorjahen hatte ich drei prächtige Zedern gepflanzt, eine Sorte aus dem Himalaya. Die Bäume sind jetzt sehr groß, und während der Meditation im Gehen hielt ich gewöhnlich inne, umarmte die schönen Zedern und atmete ein und aus. Die Zedern reagierten jedesmal auf meine Umarmung, da bin ich mir ganz sicher. Ich lag also im Bett, atmete einfach ein und aus, wurde eins mit den Zedern und meinem Atem. Ich fühlte mich viel besser, konnte

aber immer noch nicht einschlafen. Schließlich bat ich das Bild eines entzückenden vietnamesischen Kindes mit Namen Kleiner Bambus in mein Bewußtsein. Das Mädchen war im Alter von zwei Jahren nach *Plum Village* gekommen. Sie war so hübsch, daß sie alle, besonders die Kinder, auf den Armen tragen wollten. Sie ließen Kleiner Bambus nie auf den Boden zum Laufen! Jetzt ist sie sechs Jahre alt, und wer sie in die Arme nimmt, fühlt sich sehr frisch und ganz wunderbar. Ich bat sie also, in mein Bewußtsein zu kommen, und übte das Atmen und Lächeln angesichts ihres Bildes. Nach ein paar Augenblicken war ich schon fest eingeschlafen.

Wir alle brauchen einen Vorrat schöner, heilsamer Samen, die die Kraft haben, uns in schwierigen Momenten zu helfen. Der Schmerz in uns kann manchmal so gewaltig werden, daß wir die Blume, die direkt vor uns steht, gar nicht mehr berühren können. In so einem Augenblick wissen wir, daß wir Hilfe brauchen. Wenn wir über eine feste Vorratskammer mit heilsamen Samen verfügen, können wir einige davon bitten, herzukommen und uns zu helfen. Wenn du eine Freundin hast, die dir sehr nahesteht, die dich versteht, von der du weißt, daß du dich besser fühlst, wenn du nur neben ihr sitzt und nicht einmal ein Wort gesprochen wird, dann kannst du ihr Bild in dein Bewußtsein heraufrufen, und ihr »beide« könnt »gemeinsam atmen«. Genau das kann in schwierigen Momenten eine große Hilfe sein.

Wenn du sie aufsuchst, mußt du wissen, wie du die Zeit gut nutzen kannst, denn deine Zeit mit ihr ist begrenzt. Wenn du angekommen bist, setzt du dich in ihre Nähe, und gleich wirst du dich gestärkt fühlen. Du weißt aber,

daß du schon bald nach Hause zurückkehren wirst, und so mußt du die Gelegenheit ergreifen und in jedem kostbaren Moment deines Hierseins die volle Bewußtheit üben. Deine Freundin kann dir behilflich sein, daß du dein inneres

Gleichgewicht wiederfindest, aber das ist nicht genug. Du mußt selbst im Innern stark werden, damit du dich gut fühlst, wenn du wieder allein bist. Deshalb mußt du, wenn du bei ihr sitzt oder mit ihr gehst, Achtsamkeit üben. Wenn du es nicht tust, wenn du ihre Gegenwart nur benutzt, um dir dein Leiden zu erleichtern, wird der Samen ihres Bildes nicht kräftig genug werden, um dich zu tragen, wenn du nach Hause zurückgekehrt bist. Wir müssen die ganze Zeit Achtsamkeit üben, damit wir heilsame, erquickende Samen in uns pflanzen. Wenn wir sie dann brauchen, werden sie uns in ihre Obhut nehmen.

## *Was läuft richtig?*

Wir fragen oft: »Was läuft falsch?« Dabei fordern wir schmerzhaftes Samen des Kummers auf, emporzusteigen und sich zu manifestieren. Wir spüren, wie wir leiden, ärgerlich und niedergeschlagen werden und neue Samen dieser Art erzeugen. Wir wären viel glücklicher, wenn wir den Versuch machen würden, mit den heilsamen, freudvollen Samen in uns und um uns in Fühlung zu bleiben. Wir sollten lernen, eine andere Frage zu stellen: »Was läuft richtig?« Und damit in Fühlung bleiben. In der Welt und in unseren Körpern, Gefühlen, Wahrnehmungen, unserem Bewußtsein sind so viele gesunde, erquickende und heilsame Elemente. Wenn wir uns blockieren und im Gefängnis unseres Kummers bleiben, sind wir nicht in Fühlung mit den heilsamen Elementen.

Das Leben ist voller Wunder wie der blaue Himmel, wie der Sonnenschein oder die Augen eines Babys. Unser Atmen zum Beispiel kann sehr genussreich sein. Ich genieße das Atmen jeden Tag. Viele Leute lernen den Genuß des Atmens erst schätzen, wenn sie Asthma oder eine verstopfte Nase haben. Wir brauchen nicht zu warten, bis wir Asthma haben, um unser Atmen zu genießen. Die Bewußtheit, wie kostbar die Bausteine des Glücks sind, ist selbst schon identisch mit dem Üben der rechten Achtsamkeit. Solche Elemente finden sich in unserem Innern und in unserer gesamten Umwelt. Wir können sie jede Sekunde unseres Lebens genießen. Wenn wir das tun, werden in uns Samen des Friedens, der Freude und des Glücks gepflanzt, die an Kraft zunehmen werden. Das Geheimnis des Glücks liegt im Glück selbst. Wo wir auch sind, wir haben jederzeit die Fähigkeit, den Sonnenschein zu genießen, das Zusammensein, das Wunder unseres Atmens. Wir müssen nirgendwo hinreisen, um das zu tun. Wir können genau jetzt mit diesen Dingen in Fühlung sein.

## *Schuldzuweisungen sind keine Hilfe*

Wenn du Salat pflanzt und er wächst nicht so recht, wirst du nicht dem Salat die Schuld geben. Du suchst nach den Gründen, warum er nicht so richtig kommt. Mag sein, daß er Dünger oder mehr Wasser oder weniger Sonne braucht. Dem Salat wirst du nie die Schuld geben. Wenn wir Schwierigkeiten mit unseren Freunden oder unserer Familie haben, geben wir den anderen die Schuld. Wenn wir aber wissen, wie wir uns um sie kümmern können, werden sie wie der Salat gut wachsen. Schuldzuweisungen haben keinerlei positive Wirkung, genauso wenig wie die Überredungsversuche, die Vernunftgründe oder Beweise anführen. Das ist meine Erfahrung. Keine Schuldzuweisung, keine Vernunftgründe, keine Beweise, sondern nur Verständnis. Wenn du verstehst und zeigst, daß du verstehst, kannst du lieben, und die Situation wird sich ändern.

Einmal hielt ich in Paris einen Vortrag darüber, daß wir die Schuld nicht dem Salat geben können. Nach dem Vortrag meditierte ich für mich im Gehen, und als ich um eine Hausecke bog, hörte ich, wie ein achtjähriges Mädchen zu seiner Mutter sagte: »Mami, vergiß nicht, mich zu gießen. Ich bin dein Salat.« Ich war sehr erfreut, daß sie den springenden Punkt so genau verstanden hatte. Dann hörte ich die Mutter antworten: »Ja, meine Tochter, und ich bin ebenso dein Salat. Vergiß also bitte nicht, auch mich zu gießen.« Mutter und Tochter, die gemeinsam üben, einfach sehr schön!

## Verstehen

Verstehen und Liebe sind nicht zwei Dinge, sondern eins. Angenommen, dein Sohn wacht eines Morgens auf und bemerkt, daß es schon recht spät ist. Er beschließt, seine jüngere Schwester aufzuwecken, damit sie genug Zeit zum Frühstück hat, bevor sie in die Schule geht. Zufällig ist sie brummig und sagt nicht etwa. »Danke für das Aufwecken«, sondern ruft: »Halt den Mund! Laß mich in Ruhe!« Und tritt nach ihm. Er wird vermutlich ärgerlich und denkt sich: Ich habe sie freundlich aufgeweckt. Wieso tritt sie nach mir? Er will dann womöglich in die Küche und es dir erzählen oder ihr den Tritt zurückgeben.

Dann fällt ihm aber ein, daß seine Schwester nachts viel gehustet hat, und er weiß, daß sie krank sein muß. Vielleicht hat sie sich so harsch aufgeführt, weil sie eine Erkältung hat. In dem Augenblick versteht er sie und ist überhaupt nicht mehr ärgerlich. Wenn du verstehst, kannst du nicht anders, als zu lieben. Du kannst nicht ärgerlich werden. Um das Verstehen zu entwickeln, mußt du üben, alle Lebewesen mit den Augen des Mitleids zu betrachten. Wenn du verstehst, kannst du nicht anders, als zu lieben. Und wenn du liebst, handelst du ganz natürlich auf eine Weise, die das Leiden der anderen lindern kann.

## *Wahre Liebe*

Wir müssen die Menschen, die wir lieben, wirklich verstehen. Wenn unsere Liebe nichts als ein Besitzenwollen ist, hat sie mit Liebe nichts zu tun. Wenn wir nur an uns denken, wenn wir nur die eigenen Bedürfnisse kennen und über die der anderen hinweggehen, können wir nicht lieben. Wir müssen intensiv hinschauen, um die Bedürfnisse, Bestrebungen und Leiden der Menschen zu sehen und zu verstehen, die wir lieben. Auf diesem Boden gedeiht wahre Liebe. Wenn du andere Menschen wirklich verstehst, kannst du nicht umhin, sie zu lieben.

Setz dich von Zeit zu Zeit neben die, die du liebst, nimm seine oder ihre Hand und frage: »Liebling, verstehe ich dich genug? Oder lasse ich dich leiden? Sag es mir bitte, damit ich lerne, dich richtig zu lieben. Ich möchte dich nicht leiden lassen, und wenn ich das aufgrund meiner Unwissenheit tue, dann sag es mir, damit ich dich besser lieben kann und du glücklich sein kannst.« Wenn du das in einem Ton sagst, in dem deine wahre Offenheit für ein Verstehen mitschwingt, wird der oder die andere vielleicht in Tränen ausbrechen. Was ein gutes Zeichen ist, denn es bedeutet, daß die Tür des Verstehens aufgeht, und nun ist wieder alles möglich.

Ein Vater hat womöglich nicht die Zeit oder den Mut, seinen Sohn dies zu fragen. Dann wird die Liebe zwischen ihnen nicht die Fülle erreichen, die sie haben könnte. Wir brauchen Mut, um diese Fragen auszusprechen, aber wenn wir nicht fragen, werden wir die Menschen, die wir zu lieben versuchen, durch unsere fortgesetzte Liebe nur immer weiter zerstören. Wahre Liebe braucht Verstehen. Wenn wir verstehen, wird der oder die andere, die wir lieben, sich gewiß wie eine Blüte entfalten.

## *Meditation über das Mitleid*

Der Geist der Liebe ist es, der anderen Menschen Frieden, Freude und Glück gibt. Der Geist des Mitleids ist es, der das Leiden in anderen aufhebt. Wir alle haben Samen der Liebe und des Mitleids in unserem Geist und können diese schönen und wunderbaren Energiequellen entwickeln. Wir können die uneingeschränkte Liebe hegen und pflegen, die keine Gegenleistungen erwartet und daher nicht zu Angst und Kummer führt.

Das Wesen der Liebe und des Mitleids ist Verstehen, die Fähigkeit, das körperliche, materielle und psychische Leiden der anderen zu erkennen, uns selbst in sie hineinzusetzen. Wir »begeben« uns in ihren Körper, ihre Gefühle, ihre geistigen Strukturen und sehen ihr Leiden mit eigenen Augen. Ein oberflächliches Beobachten von außen genügt nicht, wenn wir ihr Leiden erkennen wollen. Wir müssen eins mit dem Objekt unserer Betrachtung werden. Wenn wir in Fühlung mit dem Leiden der anderen sind, wird in uns ein Gefühl des Mitleids geboren. Das Wort Mitleid drückt ja schon aus, worum es geht, um »mitleiden«.

Wir beginnen damit, daß wir uns als Gegenstand unserer Meditation jemand wählen, der körperlich oder materiell leidet, jemand, der schwach ist und leicht krank wird, der arm ist oder in Bedrängnis schutzlos. Diese Art Leiden können wir leicht erkennen. Danach können wir üben, in Fühlung mit Formen des Leidens zu sein, die nicht so leicht zu erkennen sind. Manchmal scheint der andere überhaupt nicht zu leiden. Uns fällt aber möglicherweise auf, daß er Sorgen hat, die ihre Spuren im Verborgenen hinterlassen. Menschen mit mehr als genug materiellem Wohlstand leiden ebenfalls. Wir sehen uns die Menschen, die Gegenstand unserer Meditation über das Mitleid sind, eingehend an, sowohl während der Meditation im Sitzen

wie auch bei unserem direkten Zusammensein mit ihnen. Wir müssen uns ausreichend Zeit lassen, um wirklich in tiefer Fühlung mit ihrem Leiden zu sein. Wir fahren mit ihrer Betrachtung fort, bis das Mitleid entsteht und unser Wesen erfüllt.

Wenn wir auf diese Weise tief hinschauen, wird sich die Frucht unserer Meditation ganz von selbst in eine Form des Handelns verwandeln. Wir werden nicht bloß sagen: »Ich liebe ihn sehr.« Sondern eher: »Ich werde etwas unternehmen, damit er weniger leiden wird.« Der Geist des Mitleids ist dann wirklich gegenwärtig, wenn er wirksam dazu beiträgt, daß das Leiden anderer Menschen beendet wird. Wir müssen Mittel und Wege finden, wie wir unser Mitleid fördern und äußern können. Wenn wir mit den anderen in Berührung kommen, sollten unser Denken und Handeln Ausdruck unseres Geistes des Mitleids sein, selbst wenn diese Menschen Dinge sagen und tun, die nicht so leicht zu akzeptieren sind. Wir üben auf diese Weise, bis wir klar sehen, daß unsere

Liebe nicht davon abhängig ist, ob die anderen Menschen auch liebenswert sind. Dann können wir erkennen, daß unser Geist des Mitleids in sich fest und echt ist. Wir selbst werden entspannter sein, und für die Menschen, die Gegenstand unserer Meditation waren, wird es schließlich ebenfalls sein Gutes haben. Ihr Leiden wird langsam nachlassen, und ihr Leben wird allmählich aufgrund unseres Mitleids heller und freudvoller sein.

Wir können genauso über das Leiden derjenigen meditieren, die Ursache unseres Leidens sind. Wer uns leiden ließ, leidet zweifellos ebenfalls. Wir brauchen nur bei unserem Atem zu bleiben und tief hinschauen - dann sehen wir spontan ihr Leiden. Ihre Schwierigkeiten und Sorgen sind wahrscheinlich zum Teil dadurch entstanden, daß ihre Eltern unerfahren waren und sie als Kinder ungeschickt behandelt haben. Aber diese Eltern waren

vermutlich selbst wieder die Opfer ihrer Eltern. Das Leiden wurde von Generation zu Generation weitergegeben und in jenen Menschen wiedergeboren. Haben wir das begriffen, werden wir ihnen nicht länger vorwerfen, daß sie uns leiden ließen, da wir erkannt haben, daß sie auch nur Opfer waren. *Tief hinschauen heißt verstehen*. Sobald wir die Gründe verstehen, warum sie schlimm gehandelt haben, wird unsere Bitterkeit ihnen gegenüber verschwinden. Wir werden ihnen wünschen, weniger leiden zu müssen. Wir werden uns frisch und leicht fühlen und lächeln können. Wir müssen die anderen nicht vor uns haben, um die Versöhnung zu verwirklichen. Wenn wir tief hinschauen, söhnen wir uns mit uns selbst aus, und das Problem wird für uns nicht mehr

existieren. Früher oder später werden die anderen unsere Einstellung erkennen und an der Frische des Stroms der Liebe teilhaben, der unseren Herzen spontan entspringt.

## *Meditation über die Liebe*

Der Geist der Liebe gibt uns und anderen Frieden, Freude und Glück. Achtsame Betrachtung ist das Element, das den Baum des Verstehens nährt, und die schönsten Blüten sind Mitleid und Liebe. Wenn wir den Geist der Liebe erkennen, müssen wir zu dem gehen, der Gegenstand unserer achtsamen Betrachtung war, damit unser Geist der Liebe nicht nur ein Gegenstand unserer Vorstellungskraft ist, sondern zu einer Quelle der Energie wird, die in der Welt eine reale Wirkung hat.

Meditation über die Liebe besteht nicht einfach in Stillsitzen und der Vorstellung, daß sich unsere Liebe wie Klang- und Lichtwellen im Raum ausbreitet. Klang und Licht können überall hindringen, und Liebe und Mitleid können es ebenso. Wenn unsere Liebe aber nichts als eine Art Vorstellung ist, wird sie wahrscheinlich keine große reale Wirkung haben. Nur mitten im Alltagsleben, in der tatsächlichen Begegnung mit anderen, können wir feststellen, ob unser Geist der Liebe wirklich gegenwärtig ist, und sehen, wie beständig er ist. Ob die Liebe real ist, erweist sich in unserem alltäglichen Leben, in der Art und Weise, wie wir uns den Menschen und der Welt gegenüber verhalten.

Die Quelle der Liebe ist in unserer Tiefe, und wir können anderen Menschen helfen, eine Menge Glück zu erleben. Ein Wort, eine Handlung oder ein Gedanke können das Leiden der anderen verringern und ihnen Freude bringen. Ein Wort kann trösten und Vertrauen schaffen, Zweifel zerstreuen, jemandem helfen, daß er keinen Fehler macht, einen Streit schlichten oder die Tür zur Befreiung öffnen. Eine Handlung kann ein Menschenleben retten oder jemandem helfen, eine seltene Gelegenheit zu nutzen. Ein Gedanke kann dasselbe bewirken, weil Gedanken stets Worte und Taten im Gefolge haben. Wenn in unseren Herzen Liebe ist, können jeder Gedanke, jedes Wort

und jede Handlung Wunder bewirken. Da das Verstehen die wahre Grundlage der Liebe ist, sind die Worte und Taten, die aus unserer Liebe hervorgehen, immer eine Hilfe.

## *Meditation beim Umarmen*

Das Umarmen ist ein wunderbarer westlicher Brauch, und wir aus dem Osten wollen ihm die Übung des bewußten Atmens hinzufügen. Wenn du ein Kind in den Armen hältst oder deine Mutter umarmst, deinen Mann, deine Freunde und dann dreimal ein- und ausatmest, wird sich dein Glück mindestens verzehnfachen.

Wenn du zerstreut bist, an andere Dinge denkst, wird deine Umarmung ebenfalls zerstreut und nicht sehr intensiv sein, und das Umarmen macht dir keine große Freude. Ich schlage vor, wenn du also dein Kind, deine Freunde, deinen Partner umarmst, zuerst einmal bewußt ein- und auszuatmen und zum gegenwärtigen Moment zurückzukehren. Wenn du ihn oder sie in den Armen hältst, atmest du dreimal bewußt. Du wirst dein Umarmen mehr als je zuvor genießen.

Wir übten die Meditation beim Umarmen auf einem Retreat für Psychotherapeuten in Colorado, und ein Teilnehmer umarmte bei der Rückkehr seine Frau auf dem Flugplatz auf eine Weise, wie er sie noch nie umarmt hatte. Daraufhin nahm seine Frau an unserem nächsten Retreat in Chicago teil.

Es dauert seine Zeit, bis wir uns mit dieser Art des Umarmens angefreundet haben. Wenn du dir innerlich ein bißchen leer vorkommst, möchtest du deinem Freund, während ihr euch umarmt, vielleicht auf den Rücken klopfen, um zu zeigen, daß du wirklich da bist. Doch um wirklich da zu sein, brauchst du nur zu atmen, und er wird plötzlich völlig real. Ihr beide existiert in diesem Moment ganz und gar. Möglich, daß es einer der schönsten Augenblicke deines Lebens ist!

Angenommen, deine Tochter kommt und stellt sich vor dich hin. Wenn du nicht wirklich da bist - weil du über die Vergangenheit nachdenkst, dir Sorgen über die Zukunft machst, dich ärgerst oder Angst hast -, wird das Kind, obwohl es vor dir

steht, für dich nicht existieren. Sie ist wie ein Phantom, und du wirst ebenfalls wie ein Phantom sein. Wenn du bei ihr sein möchtest, mußt du in den gegenwärtigen Moment zurückkehren. Du atmest bewußt, vereinst Körper und Geist und wirst wieder zu einem realen Menschen. Wenn du zu einem realen Wesen wirst, wird deine Tochter ebenfalls real sein. Sie ist eine wundervolle Erscheinung, und in diesem Augenblick ist eine reale Begegnung mit dem Leben möglich. Wenn du sie in die Arme nimmst und atmest, wirst du erwachen, und die Kostbarkeit des geliebten Wesens wird dir bewußt: Das ist Leben!

## *In Freunde investieren*

Selbst wenn wir eine Menge Geld auf der Bank haben, können wir doch sehr leicht an unserem Leiden sterben. In einen Freund zu investieren, einen Freund zu einem wahren Freund zu machen, eine Gemeinschaft von Freunden zu bilden, ist eine viel bessere Quelle der Sicherheit. Wir haben dann Menschen, auf die wir in schwierigen Momenten bauen, die wir um Hilfe bitten können.

Aufgrund der liebevollen Unterstützung durch andere können wir Föhlung mit den erquickenden, heilsamen Elementen in uns und in unserer Umwelt aufnehmen. Wenn wir eine gute Gemeinschaft von Freunden haben, sind wir glücklich zu schätzen. Um eine gute Gemeinschaft zu bilden, müssen wir zunächst uns selbst in ein gutes Mitglied der Gemeinschaft verwandeln. Danach können wir zu anderen gehen und ihm oder ihr dabei helfen, ein Mitglied der Gemeinschaft zu werden. Wir errichten so unser Netzwerk von Freunden. Wir müssen die Freunde und die Gemeinschaft als Investition ansehen, als unsere wichtigsten Aktivposten. Sie können uns in schwierigen Zeiten Mut zusprechen und an unseren Freuden, unserem Glück teilhaben.

## *Es ist eine große Freude, dein Enkelkind zu halten*

Du weißt, daß ältere Menschen sehr traurig sind, wenn sie getrennt von ihren Kindern und Enkelkindern leben müssen. Das gehört zu den Dingen im Westen, die mir nicht gefallen. In meinem Land haben alte Menschen das Recht, bei den jüngeren zu leben. Es sind die Großeltern, die den Kindern die Märchen erzählen. Wenn sie alt werden, ist ihre Haut kalt und runzlig, und für sie ist es eine große Freude, ein Enkelkind zu halten, so warm und zart. Wenn Menschen alt werden, ist ihre größte Hoffnung, ein Enkelkind in den Armen halten zu können. Sie hoffen Tag und Nacht darauf, und wenn sie hören, daß eine Tochter oder Schwiegertochter schwanger ist, sind sie so glücklich. Heutzutage müssen ältere Menschen in ein Heim, wo sie nur mit Menschen leben, die auch alt sind. Selten werden sie besucht, und danach fühlen sie sich noch trauriger. Wir müssen Möglichkeiten finden, wie die Alten und die Jungen wieder zusammenleben können. Das wird uns alle sehr glücklich machen.

## *Gemeinschaft des achtsamen Lebens*

Die Grundlage einer guten Gemeinschaft ist ein freudvolles und glückliches Alltagsleben. In *Plum Village* stehen die Kinder im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Alle Erwachsenen sind dafür verantwortlich, zum Glück der

Kinder beizutragen. Wir wissen, wenn die Kinder glücklich sind, fällt es den Erwachsenen leicht, glücklich zu sein.

In meiner Kinderzeit waren die Familien größer. Alle lebten zusammen: Eltern, Kinder, Cousins und Cousinen, Onkel, Tanten, Großeltern. Die Häuser waren von Bäumen umgeben, und dort konnten wir unsere Hängematten befestigen und Picknicks veranstalten. Damals wußten die Menschen von vielen Problemen, die wir heute haben, noch nichts. Jetzt sind unsere Familien sehr klein, bestehen nur aus Mutter, Vater und einem oder zwei Kindern. Wenn die Eltern Schwierigkeiten haben, wirkt sich das auf die ganze Familie aus. Selbst wenn die Kinder versuchen, dem Ganzen zu entkommen und ins Badezimmer gehen, werden sie selbst dort die bedrückte, spannungsgeladene Atmosphäre spüren. Sie wachsen vielleicht mit Samen des Leidens auf und werden nie wahrhaft glücklich sein. Wenn Mami und Papi früher Schwierigkeiten hatten, konnten die Kinder sich ihnen entziehen und zu einer Tante, einem Onkel, zu anderen Familienmitgliedern gehen. Sie hatten immer noch jemanden, zu dem sie aufsehen konnten, und die Atmosphäre wirkte nicht so bedrohlich.

Ich glaube, Gemeinschaften des achtsamen Lebens, in denen wir ein Netzwerk von »Tanten, Onkeln, Cousins und Cousinen« besuchen können, werden uns womöglich eine Hilfe sein und an die Stelle der früheren Großfamilien treten. Wir alle müssen zu einem solchen Ort »gehören«, wo die Einzelheiten der Landschaft, die Glockenklänge und selbst die Gebäude so beschaffen

sind, daß sie uns daran erinnern, zur Bewußtheit zurückzukehren. Ich stelle mir vor, daß es schöne Übungszentren geben wird, in denen regelmäßig Retreats veranstaltet werden und die Menschen einzeln und in Familien kommen können, um die Kunst des achtsamen Lebens zu lernen und zu üben.

Die Menschen, die dort leben, sollten Frieden und Frische ausstrahlen, die Früchte eines Lebens in Bewußtheit. Sie werden wie wunderbare Bäume sein, und die Besucher kommen gern und setzen sich in ihren Schatten. Selbst wenn sie nicht in Person zu Besuch kommen können, brauchen sie nur an diesen Ort des Friedens zu denken und zu lächeln - und sie werden spüren, wie sie friedvoll und glücklich werden.

Wir können auch unsere Familie, unseren Haushalt in eine Gemeinschaft verwandeln, die Harmonie und Bewußtheit übt. Gemeinsam können wir Atmen und Lächeln üben, uns zusammensetzen und miteinander in Achtsamkeit Tee trinken. Falls wir eine Glocke haben, wird die Glocke ebenfalls Teil der Gemeinschaft, da uns die Glocke beim Üben hilft. Wenn wir ein Meditationskissen haben, ist es wie viele andere Dinge auch Teil der Gemeinschaft, die uns beim Üben der Achtsamkeit helfen, wie zum Beispiel die Luft zum Atmen. Wohnen wir in der Nähe eines Parks oder Flußufers, können wir dort die Meditation im Gehen genießen. Alle diese Versuche werden uns eine Hilfe sein, zu Hause eine Gemeinschaft zu bilden. Von Zeit zu Zeit können wir Freunde einladen, sich uns anzuschließen. In einer Gemeinschaft ist es viel leichter, Achtsamkeit zu üben.

## *Achtsamkeit muß engagiert sein*

Als ich in Vietnam lebte, wurden viele unserer Dörfer zerbombt. Gemeinsam mit meinen Brüdern und Schwestern im Kloster mußte ich mich entscheiden, was zu tun war. Sollten wir in unseren Klöstern weiterüben, oder sollten wir die Meditationshalle verlassen und den Leuten helfen, die unter den Bomben litten? Nach reiflicher Überlegung beschlossen wir, beides zu tun - hinauszugehen und den Leuten zu helfen und es in Achtsamkeit zu tun. Wir nannten das engagierten Buddhismus. Achtsamkeit muß engagiert sein. Auf das Sehen muß das Handeln folgen. Was nützt denn sonst das Sehen?

Wir müssen uns der wahren Probleme der Welt bewußt sein. Dann werden wir in der Achtsamkeit wissen, was zu tun und zu lassen ist, damit wir eine Hilfe sind. Bewahren wir selbst in schwierigen Situationen die Bewußtheit unseres Atmens und üben wir weiter das Lächeln, wird die Art, wie wir handeln, vielen Menschen, Tieren und Pflanzen zugute kommen. Massierst du die Mutter Erde jedesmal, wenn dein Fuß sie berührt? Pflanzst du Samen der Freude und des Friedens? Ich versuche mit jedem Schritt genau das zu tun, und ich weiß, unsere Mutter Erde weiß das sehr zu schätzen. Frieden ist jeder Schritt. Sollen wir unsere Reise fortsetzen?

**TEIL 3**  
**FRIEDEN IST JEDER SCHRITT**

## Zusammensein

Wenn du ein Dichter bist, kannst du deutlich sehen, daß in diesem Blatt Papier eine Wolke schwebt. Ohne Wolke gibt es keinen Regen, ohne Regen können die Bäume nicht wachsen, und ohne Bäume können wir kein Papier herstellen. Die Wolke ist unentbehrlich, wenn es Papier geben soll. Wenn keine Wolke da ist, kann auch kein Blatt Papier da sein. Wir können also sagen, daß Wolke und Papier »zusammen sind«. »Zusammensein« im Sinn von gemeinsam beteiligt sein gibt es als Begriff eigentlich noch nicht, aber wenn wir die Vorsilbe »zusammen« mit dem Verb »sein« in diesem Sinn verbinden, erhalten wir eine neue Bedeutung von »Zusammensein« (englisch als Neuschöpfung *inter-be*).

Wenn wir das Blatt Papier hier noch eingehender betrachten, können wir den Sonnenschein an ihm sehen. Ohne Sonnenlicht kann der Wald nicht wachsen. Und so wissen wir, daß sich in dem Blatt Papier auch Sonnenschein befindet. Papier und Sonnenlicht sind im Zusammensein verbunden. Und wenn wir weiter hinsehen, können wir den Waldarbeiter erkennen, der den Baum gefällt und zur Fabrik transportiert hat, damit der in Papier verwandelt werden konnte. Und wir sehen Weizen. Wir wissen, der Waldarbeiter ist auf sein tägliches Brot angewiesen, und daher ist der Weizen, der zu seinem Brot wurde, ebenfalls in diesem Blatt Papier. Auch Vater und Mutter des Waldarbeiters sind hier. Wenn wir auf diese Weise hinschauen, sehen wir, daß das Blatt Papier ohne alle diese Dinge nicht existieren könnte.

Blicken wir noch tiefer, können wir uns selbst in dem Blatt Papier entdecken. Das ist nicht schwer zu verstehen, da ein Blatt Papier, wenn wir es ansehen, Teil unserer Wahrnehmung ist. Dein Geist ist hier enthalten, und meiner ebenfalls. Wir können also sagen, daß sich alles in dem Blatt Papier befindet. Wir können kein einziges Ding benennen, das nicht hier ist - Zeit,

Raum, die Erde, der Regen, die Minerale im Boden, das Sonnenlicht, die Wolke, der Fluß, die Hitze. All das besteht gleichzeitig in dem Blatt Papier. Deshalb bin ich der Ansicht, das Wort Zusammensein sollte in der neuen Bedeutung ins Wörterbuch aufgenommen werden. »Sein« ist Zusammensein. Wir können nicht einfach wir selbst ganz allein *sein*. Wir müssen mit jedem anderen Ding Zusammensein. Dieses Blatt Papier gibt es, weil es alles andere gibt.

Angenommen, wir möchten versuchen, eins der Elemente seinem Entstehungsort zurückzugeben. Angenommen, wir geben der Sonne ihr Licht zurück. Glaubst du, das Blatt Papier wäre denkbar? Nein, ohne Sonnenlicht kann nichts sein! Und wenn wir den Waldarbeiter seiner Mutter zurückgeben, könnten wir ebenfalls kein Blatt Papier haben. Tatsache ist, daß dieses Blatt Papier nur aus »Nichtpapier«-Elementen besteht. Und wenn wir diese Nichtpapiererelemente ihrem Ursprung zurückgeben, kann es überhaupt kein Papier geben. Ohne Nichtpapiererelemente wie Geist, Waldarbeiter, Sonnenschein und so weiter wird es kein Papier geben. So dünn das Blatt Papier auch ist, es enthält alles im Universum in sich.

## *Blumen und Abfall*

Befleckt oder makellos? Schmutzig oder rein? Das sind Begriffe, die wir in unserem Denken bilden. Eine schöne Rose, die wir eben geschnitten und in die Vase gestellt haben, ist rein. Sie duftet so gut, so frisch. Ein Abfalleimer ist das Gegenteil. Er riecht unangenehm und ist voller verfaulter Sachen.

Das sieht aber nur beim oberflächlichen Hinschauen so aus. Blicken wir tiefer, erkennen wir, daß die Rose in nur fünf, sechs Tagen Teil des Abfalls sein wird. Wir müssen gar nicht fünf Tage warten, um das zu sehen. Wenn wir einfach nur die Rose betrachten und genau hinschauen, können wir es jetzt schon sehen. Und wenn wir in den Abfalleimer blicken, erkennen wir, daß sein Inhalt in ein paar Monaten in köstliche Gemüse und sogar eine Rose umgewandelt sein kann. Wenn du gut biologisch gärtnerst und die Rose ansiehst, kannst du schon den Abfall erkennen, und beim Blick auf den Abfall wirst du eine Rose sehen. Rosen und Abfall - ein Zusammensein. Ohne Rose keinen Abfall, und ohne Abfall können wir keine Rose haben. Wie sie einander brauchen! Rose und Abfall sind gleich. Der Abfall ist so wertvoll wie die Rose. Wenn wir die Begriffe Beflecktheit

und Makellosigkeit genau betrachten, kehren wir zur Auffassung des Zusammenseins zurück.

In der Stadt Manila gibt es junge Prostituierte, manche gerade erst vierzehn oder fünfzehn. Sie sind sehr unglücklich. Sie wollten nicht Prostituierte werden, aber ihre Familien sind arm, und die jungen Mädchen gingen in die Stadt, um Arbeit zu suchen, zum Beispiel als Straßenhändlerin. Sie wollten Geld verdienen und es ihren Familien schicken. Das gilt natürlich nicht nur für Manila, sondern auch für Ho-Tschi-Minh-Stadt in Vietnam, für New York oder Paris. Wenn ein Mädchen schutzlos in einer Stadt ist, kann es nach ein paar Wochen von

gerissenen Leuten dazu überredet werden, für sie zu arbeiten und vielleicht hundertmal mehr zu verdienen als eine Straßenhändlerin. Weil sie so jung ist und nicht viel vom Leben weiß, ist sie einverstanden und wird Prostituierte. Von dem Augenblick an trägt sie das Gefühl der Unreinheit, der Beflecktheit in sich, unter dem sie sehr leidet. Wenn sie andere, schön gekleidete Mädchen aus guten Familien sieht, steigt in ihr ein Gefühl des Elends auf, ein Gefühl, geschändet zu sein, das ihr zur Hölle wird.

Wenn sie aber sich selbst und die gesamte Situation genau betrachten könnte, würde sie sehen, daß sie so ist, weil andere Leute so sind, wie sie sind. Wie kann ein braves Mädchen aus gutem Hause Stolz empfinden? Denn weil die »gute Familie« so lebt, wie sie lebt, muß die Prostituierte sich prostituieren. Niemand von uns hat reine Hände. Niemand von uns kann sagen, wir seien nicht verantwortlich. Das Mädchen in Manila ist so, weil wir so sind, wie wir sind. Wir blicken in das Leben der jungen Prostituierten und sehen die Leben aller »Nichtprostituierten«. Und wenn wir die Nichtprostituierten ansehen und unsere Lebensweise, erblicken wir die Prostituierte. Jedes Ding trägt zur Schaffung des anderen bei.

Betrachten wir einmal Reichtum und Armut. Die Wohlstandsgesellschaft und die Gesellschaft der Benachteiligten haben ihr »Zusammensein«. Der Reichtum der einen ist aus der Armut der anderen gemacht. »Dies ist so, weil jenes so ist.« Reichtum setzt sich aus Elementen des Nichtreichtums zusammen, und Armut aus denen der Nichtarmut. Das ist genauso wie mit dem Blatt Papier. Wir müssen also aufpassen, nicht Gefangene unserer Begriffe zu werden. In Wahrheit enthält alles auch alles andere. Wir können nicht einfach sein, wir können nur Zusammensein. Wir sind für alles verantwortlich, was um uns her geschieht.

Das junge Mädchen kann aus ihrem Leiden nur befreit werden, wenn es mit den Augen des Zusammenseins hinsieht. Nur dann wird es verstehen, daß es die Last der ganzen Welt trägt. Was können wir ihm denn überhaupt geben? Wenn wir tief in uns hineinschauen, sehen wir das Mädchen, und wir werden an seinem Schmerz und dem der ganzen Welt teilhaben. Dann erst können wir wirklich helfen.

## *Frieden fördern*

Wäre die Erde dein Körper, könntest du die vielen Gegenden spüren, wo sie leidet. Krieg, politische und wirtschaftliche Unterdrückung, Hunger und Umweltverschmutzung richten an vielen Orten schwere Zerstörungen an. Jeden Tag erblinden Kinder, weil sie unterernährt sind, und ihre Hände durchwühlen verzweifelt Müllberge, um ein paar Gramm Essen zu finden. Erwachsene sterben langsam in Gefängnissen, weil sie versucht haben, sich der Gewalt entgegenzustellen. Flüsse sterben, und es wird immer schwieriger, die Luft zu atmen. Die beiden Supermächte gehen zwar eben ein bißchen freundlicher miteinander um, aber sie verfügen immer noch über genug Kernwaffen, um die Erde Dutzende Male zu zerstören.

Vielen Menschen ist das Leiden der Welt bewußt: Ihre Herzen sind voller Mitleid. Sie wissen, was zu tun ist und engagieren sich in dem Versuch, etwas zu ändern, für politische, soziale und umwelterhaltende Arbeit. Doch wenn ihnen die Kraft fehlt, um ein tätiges Leben aufrechtzuerhalten, fühlen sie sich nach einer Phase intensiven Engagements vielleicht entmutigt. Wahre Stärke beruht nicht auf Macht, Geld oder Waffen, sondern auf tiefem, innerem Frieden.

Wenn wir jeden Augenblick unseres Alltagslebens Achtsamkeit üben, können wir unseren eigenen Frieden fördern. Mit Klarheit, Entschlossenheit und Geduld -Früchten der Meditation - können wir ein tätiges Leben aufrechterhalten und wahre Werkzeuge des Friedens

sein. Ich habe diesen Frieden in Menschen verschiedenster religiöser und kultureller Herkunft gesehen, die Zeit und Energie dafür einsetzen, die Schwachen zu beschützen. Sie kämpfen für soziale Gerechtigkeit, verkleinern die Kluft zwischen Arm und Reich, bringen den Rüstungswettlauf zum

Stehen, kämpfen gegen Benachteiligung und bewässern in der ganzen Welt die Bäume der Liebe und des Verstehens.

## *Nicht zwei*

Wenn wir etwas verstehen möchten, können wir nicht einfach draußen bleiben und es beobachten. Wir müssen tief in die Sache hinein und eins mit ihr sein, wollen wir wirklich begreifen. Wenn wir Menschen verstehen möchten, müssen wir ihre Gefühle fühlen, ihr Leiden miterleben, ihre Freude genießen. Etwas zu begreifen heißt, etwas ergreifen, in die Hand nehmen und eins mit ihm sein. Es gibt keine andere Möglichkeit, etwas zu verstehen. Im Buddhismus nennen wir diese Art des Verstehens »Nichtdualität«. Nicht zwei.

Vor fünfzehn Jahren half ich einer Kommission, die sich um Waisen kümmerte, um Opfer des Vietnamkriegs. Die Sozialarbeiter verschickten von Vietnam aus Gesuche, ein Blatt Papier, in der Ecke ein kleines Bild eines Kindes, mit Namen, Alter und Lebensumständen der Waise. Ich hatte die Aufgabe, das Gesuch aus dem Vietnamesischen ins Französische zu übersetzen, um einen Paten zu finden, damit das Kind etwas zu essen hat, Schulbücher erhält und in die Familie einer Tante, eines Onkels, der Großeltern aufgenommen wird. Dann konnte die Kommission in Frankreich dem Familienmitglied Geld schicken, damit dem Kind geholfen war.

Ich half mit, jeden Tag etwa dreißig Gesuche zu übersetzen. Ich machte das so, daß ich mir das Bild des Kindes ansah. Ich las nicht das Gesuch, sondern nahm mir die Zeit, das Bild des Kindes anzuschauen. Nach ungefähr dreißig oder vierzig Sekunden wurde ich gewöhnlich eins mit dem Kind. Dann ergriff ich den Füller und übersetzte die Worte des Gesuchs auf einem zweiten Blatt. Später wurde mir klar, daß nicht ich das Gesuch übersetzt hatte, sondern das Kind und ich, die wir eins geworden waren. Wenn ich das Gesicht des Jungen oder Mädchens ansah, war ich wie beflügelt, wurde das Kind, und er oder sie wurden ich, und gemeinsam machten wir die

Übersetzung. Das ist ganz natürlich. Du brauchst nicht lange zu meditieren, um dazu fähig zu sein. Du siehst einfach hin, erlaubst dir, du zu sein, und du verlierst dich in dem Kind und das Kind in dir.

## *Die Wunden des Kriegs heilen*

Wenn die Vereinigten Staaten im Hinblick auf Vietnam nur der Sichtweise der Nichtdualität gefolgt wären, hätte es in beiden Ländern nicht so viel Zerstörung gegeben. Der Krieg tut den Amerikanern und Vietnamesen noch heute weh. Wenn wir aufmerksam genug sind, können wir weiter aus dem Vietnamkrieg lernen.

Letztes Jahr hatten wir in Amerika ein wunderbares Retreat mit Veteranen des Vietnamkriegs. Es war ein schwieriges Retreat, weil sich viele von uns nicht von den Schmerzen befreien konnten. Ein Offizier erzählte mir, daß er in Vietnam in einem Gefecht vierhundsiebzehn Mann verlor. Vierhundsiebzehn Mann starben in einem einzigen Gefecht, und er mußte damit mehr als fünfzehn Jahre leben! Ein anderer erzählte mir, daß er aus Wut und Rachsucht Kinder in einem Dorf getötet hat und danach keinen Frieden mehr finden konnte. Seit damals war er nicht in der Lage, mit Kindern allein in einem Zimmer zu bleiben. Es gibt viele Arten des Leidens, und sie können uns daran hindern, mit der Welt in Fühlung zu sein, die nicht leidet.

Wir müssen üben, wie wir uns helfen können, in Fühlung zu sein. Ein Soldat berichtete mir, daß er sich in diesem Retreat zum erstenmal seit fünfzehn Jahren in einer Gruppe Menschen sicher fühlte. Fünfzehn Jahre lang hatte er Schwierigkeiten mit dem Schlucken, wenn er feste Speisen aß. Er konnte lediglich etwas Fruchtsaft trinken und ein wenig Obst essen. Er war völlig verschlossen und konnte sich mit niemand austauschen. Doch nach drei, vier Tagen Üben begann er sich zu öffnen und mit den Leuten zu sprechen. Du mußt eine Menge Herzensgüte geben, um einem solchen Menschen zu helfen, die Dinge wieder an sich heranzulassen. Während des Retreats übten wir achtsames Atmen und Lächeln, bestärkten uns darin, zur Blüte

in uns zurückzukehren, zu den Bäumen und dem blauen Himmel, die uns beschirmen.

Wir frühstückten schweigend. Wir übten, das Frühstück so zu essen, wie ich den Keks in meiner Kindheit gegessen hatte. Wir machten ähnliche Dinge, machten achtsam unsere Schritte, um die Erde zu berühren, atmeten bewußt, um die Luft zu berühren, und blickten unseren Tee genau an, um wirklich mit ihm in Fühlung zu sein. Wir saßen zusammen, atmeten gemeinsam, gingen miteinander und versuchten, aus unserer Erfahrung in Vietnam zu lernen. Die Veteranen haben ihrer Nation etwas darüber zu sagen, wie mit anderen Problemen, die uns voraussichtlich bevorstehen, umgegangen werden kann, mit Problemen, die sich von Vietnam nicht groß unterscheiden werden. Wir sollten aus unseren Leiden etwas lernen.

Wir brauchen die Vision des Zusammenseins - wir sind miteinander verbunden, wir können die Wirklichkeit nicht in Stücke schneiden. Das Wohlergehen von »diesem hier« ist das Wohlergehen von »jenem dort«, und wir müssen die Dinge also gemeinsam angehen. Jede Seite ist »unsere« Seite: Es gibt keine schlechte Seite! Veteranen haben etwas erfahren, was sie zum Licht oben an der Kerze macht, das die Wurzeln des Kriegs und den Weg zum Frieden erhellt.

## *Die Sonne, mein Herz*

Wir wissen, wenn unser Herz zu schlagen aufhört, wird unser Leben aufhören zu strömen, und daher ist uns das Herz sehr wichtig. Und doch nehmen wir uns kaum Zeit,

darauf zu achten, daß auch andere Dinge außerhalb des Körpers wichtig für unser Überleben sind. Schau dir das gewaltige Licht an, das wir Sonne nennen! Würde es nicht mehr leuchten, wäre der Strom unseres Lebens ebenfalls an ein Ende gekommen. Die Sonne ist also unser zweites Herz, ein Herz außerhalb unseres Körpers. Dieses riesige »Herz« schenkt allem Leben auf der Erde die Wärme, die für das Dasein nötig ist. Pflanzen leben dank der Sonne. Ihre Blätter nehmen die Energie der Sonne zusammen mit Kohlendioxyd aus der Luft auf und produzieren Nahrungsstoffe für den Baum, die Blume, das Plankton. Und dank der Pflanzen können wir und die anderen Tiere leben. Wir alle - Menschen, Tiere und Pflanzen - ernähren uns direkt oder indirekt von der Sonne. Wir wissen gar nicht, wo wir anfangen sollen, wenn wir beschreiben möchten, was die Sonne, das große Herz außerhalb unseres Körpers, alles bewirkt.

Unser Körper ist nicht auf das beschränkt, was sich innerhalb der Grenzen unserer Haut befindet. Er ist viel umfassender. Zu ihm gehört sogar die Luftschicht, die unsere Erde umhüllt: Denn wäre die Atmosphäre auch nur einen Augenblick nicht vorhanden, ginge unser Leben zu Ende. Es gibt keine Erscheinung im Universum, die uns nicht gründlich etwas angehen würde: vom Kiesel am Meeresgrund bis zur Bewegung einer Galaxie, Millionen Lichtjahre von uns entfernt. Walt Whitman sagte: »Ich glaube, ein Grashalm ist nicht weniger als die Gehilfenarbeit der Sterne...« Diese Worte sind keine Philosophie. Sie kommen aus der Tiefe seiner Seele. Er sagte: »Ich bin groß, ich umfasse Vielheiten.«

## Genau hinsehen

Wenn wir sehen wollen, müssen wir die Dinge genau anschauen. Ein Schwimmer, der das klare Wasser des Flusses genießt, sollte auch fähig sein, der Fluß zu sein. Während meines ersten Besuchs in den Vereinigten Staaten aß ich einmal mit Freunden in der *Boston University* zu Mittag, und ich blickte auf den Charles River hinab. Ich war schon ziemlich lange von zu Hause fort, und als ich den Fluß betrachtete, kam er mir sehr schön vor. Ich verließ meine Freunde und ging hinab, um mein Gesicht zu waschen, die Füße ins Wasser zu tauchen, wie wir das in meinem Land machten. Als ich zurückkam, sagte ein Professor zu mir: »Das ist sehr gefährlich, was Sie da tun! Haben Sie Ihren Mund mit dem Wasser ausgespült?« Als ich bejahte, meinte er: »Sie sollten zum Arzt und sich eine Spritze geben lassen.«

Ich war entsetzt. Ich hatte nicht gewußt, daß die Flüsse hier so verschmutzt waren. In unserem Land werden die Flüsse gelegentlich sehr trüb, sind aber nie derartig schmutzig. Jemand erzählte mir, der Rhein habe zeitweise so viele Chemikalien enthalten, daß man in ihm beinahe Fotos entwickeln konnte. Wenn wir unsere Flüsse weiter genießen möchten - in ihnen schwimmen, an ihren Ufern Spaziergehen, ihr Wasser trinken -, müssen wir uns die nichtduale Sichtweise zu eigen machen. Wir müssen in der Meditation der Fluß *sein*, damit wir in uns die Ängste und Hoffnungen des Flusses erleben können. Wenn wir die Flüsse, die Berge, die Luft, die Tiere und die anderen Menschen aus ihrer Sichtweise heraus nicht fühlen können, sterben die Flüsse, und unsere Chance für den Frieden ist vertan.

Bist du ein Bergsteiger oder jemand, der gern aufs Land geht, oder den grünen Wald genießt, dann weißt du, daß die Wälder unsere Lungen außerhalb des Körpers sind. Und doch haben wir durch unser Handeln zugelassen, daß fünf Millionen

Quadratkilometer Wald vom sauren Regen vernichtet wurden. Und wir haben Teile der Ozonschicht zerstört, die regelt, wieviel der direkten Sonneneinstrahlung bis zu uns dringt. Wir sind in unserem kleinen Ich gefangen, denken nur an die Bequemlichkeit dieses kleinen Ich und zerstören dabei unser großes Ich. Wir sollten die Fähigkeit haben, unser wahres Ich zu sein. Das heißt, wir sollten fähig sein, der Fluß zu sein,- wir sollten fähig sein, der Wald, die Sonne, die Ozonschicht zu sein. Wir müssen das tun, um zu verstehen und Hoffnung für die Zukunft zu haben.

## *Die Kunst, achtsam zu leben*

Die Natur ist unsere Mutter. Getrennt von ihr, werden wir krank. Manche von uns wohnen in Schachteln, die Appartements genannt werden, hoch über dem Erdboden. Um uns ist nichts als Beton, Metall und ähnliche harte Materialien. Unsere Finger haben keine Gelegenheit mehr, Erde zu berühren: Wir pflanzen keinen Salat mehr an. Weil wir so fern von Mutter Erde leben, werden wir krank. In vielen Städten sind keine Bäume mehr zu sehen - die Farbe Grün ist nirgendwo zu erblicken.

Eines Tages malte ich mir eine Stadt aus, in der nur noch ein Baum übrig war. Der Baum war noch immer schön, aber sehr allein mitten in der Stadt, von Gebäuden umgeben. Viele Menschen wurden krank, und die meisten Ärzte wußten nicht, wie sie die Krankheit behandeln sollten. Ein sehr guter Arzt erkannte jedoch die Gründe der Krankheit und verschrieb jedem Patienten folgendes: »Jeden Tag mit dem Bus in die Stadtmitte fahren, um den Baum anzusehen. Beim Näherkommen Ein- und Ausatmen üben,- wenn Sie am Baum sind, ihn umarmen, fünfzehn Minuten ein- und ausatmen, dabei den Baum betrachten, der so grün ist, die Rinde riechen, die so gut duftet. Wenn Sie das tun, werden Sie sich in ein paar Wochen viel besser fühlen.«

Die Menschen fühlten sich allmählich besser, aber schon sehr bald eilten so viele Leute zum Baum, daß sie in einer kilometerlangen Schlange warten mußten. Du weißt, daß die Menschen in unserer Zeit kaum Geduld haben, und so war das drei- oder vierstündige Stehen und Warten, bis man den Baum umarmen konnte, einfach zuviel, und die Menschen lehnten sich auf. Sie organisierten Demonstrationen für ein neues Gesetz, nach dem jedem nur noch fünf Minuten Baumumarmen gestattet waren, was natürlich die Zeit, in der eine Heilung geschehen

konnte, stark einschränkte. Und schon bald wurde die Frist auf eine Minute herabgesetzt, und die Möglichkeit, von unserer Mutter Erde geheilt zu werden, bestand nicht mehr.

Wenn wir nicht achtsam sind, könnten wir schon bald in diese Situation kommen. Wir müssen üben, alles, was wir tun, bewußt zu tun, wenn wir unsere Mutter Erde und auch uns selbst und unsere Kinder retten möchten. Wenn wir zum Beispiel in den Mülleimer blicken, können wir Salat, Gurken, Tomaten und Blumen sehen. Wenn wir eine Bananenschale in den Müll werfen, sind wir uns bewußt, daß wir eine Bananenschale wegwerfen und daß sie sich bald in eine Blume oder ein Gemüse verwandelt haben wird. Das genau heißt Meditation üben.

Wenn wir eine Plastiktüte auf den Müll werfen, wissen wir, daß sie sich von einer Bananenschale unterscheidet. Es wird lange dauern, bis sie zu einer Blume wird. »Wenn ich eine Plastiktüte auf den Müll werfe, weiß ich, daß ich eine Plastiktüte auf den Müll werfe.« Diese Bewußtheit allein hilft uns schon, die Erde zu schützen, Frieden zu schaffen und für das Leben im gegenwärtigen Moment und in der Zukunft etwas zu tun. Wenn wir bewußt sind, werden wir natürlich versuchen, weniger Plastiktüten zu verwenden. Das ist friedvolles Handeln, eine Art grundlegender Friedensaktion.

Wenn wir eine Wegwerfwindel mit Plastikbeschichtung in den Mülleimer werfen, wissen wir, daß es noch länger dauern wird, bis daraus eine Blume wird, vierhundert Jahre oder noch mehr. Wir wissen, daß die Verwendung dieser Windeln nicht zum Frieden beiträgt, und so sehen wir uns nach anderen Möglichkeiten um, unser Baby zu pflegen. Wir üben das Atmen, betrachten unseren Körper, unsere Gefühle, unser Denken und seine Objekte und üben damit Frieden im gegenwärtigen Moment. Das ist achtsames Leben.

Nuklearer Abfall ist die schlimmste Sorte. Vierzig der fünfzig Staaten der USA sind schon mit nuklearem Abfall verschmutzt.

Wir machen die Erde zu etwas, auf dem wir und viele Generationen von Kindern unmöglich leben können. Wenn wir unseren gegenwärtigen Moment achtsam leben, werden wir wissen, was zu tun ist und was nicht, und wir werden versuchen, alles so zu tun, daß es in Richtung Frieden geht.

## *Die Bewußtheit stärken*

Wenn wir uns zum Essen setzen und den Teller voller duftender und appetitlicher Speisen ansehen, können wir unsere Bewußtheit stärken, daß es Menschen gibt, die bitter unter Hunger leiden. Jeden Tag sterben vierzigtausend Kinder an Hunger und Unterernährung auf unserem Planeten. Jeden Tag! Die Zahl entsetzt uns immer wieder. Wenn wir unseren Teller genau ansehen, können wir Mutter Erde »sehen«, die Feldarbeiter, die Tragödie von Hunger und Unterernährung.

Wir, die wir in Nordamerika und Europa leben, haben uns daran gewöhnt, Getreide und andere Nahrungsmittel zu verzehren, die aus der dritten Welt importiert werden, beispielsweise Kaffee aus Kolumbien, Kakao aus Ghana oder duftenden Reis aus Thailand. Uns sollte bewußt sein, daß die Kinder in diesen Ländern, von denen reicher Familien abgesehen, niemals so gute Erzeugnisse zu sehen kriegen. Sie essen minderwertige Nahrungsmittel, während die besseren für den Export reserviert sind, damit Devisen ins Land kommen. Es gibt dort sogar Eltern, denen alle Mittel fehlen, ihre Kinder zu ernähren, und die sich daher entschließen, sie als Dienstboten an Familien zu verkaufen, die genug zu essen haben.

Vor jeder Mahlzeit können wir unsere Handflächen in Achtsamkeit aneinanderlegen und an die Kinder denken, die nicht genug zu essen haben. Wir bleiben uns so eher bewußt, wieviel Glück wir haben, und womöglich entdecken wir eines Tages Mittel und Wege, um mitzuhelfen, das System der Ungerechtigkeit in dieser Welt zu ändern. In vielen Flüchtlingsfamilien hält ein Kind vor jeder Mahlzeit seine Reisschüssel hoch und sagt in etwa: »Heute sind viele köstliche Speisen auf dem Tisch. Ich bin dankbar, mit meiner Familie hier zu sein und die wundervollen Sachen zu genießen. Ich weiß, es gibt viele Kinder, die nicht so glücklich sind, die sehr viel

Hunger haben.« Es ist schwer, den Kindern in den »überentwickelten« Ländern klarzumachen, daß nicht alle Kinder auf der Welt so schönes und nahrhaftes Essen haben. Das Bewußtsein dieser Tatsache allein kann uns schon eine Hilfe sein, viel vom eigenen psychischen Leid zu überwinden. Schließlich werden uns diese Betrachtungen helfen zu erkennen, wie wir denen beistehen können, die unsere Hilfe so dringend brauchen.

## *Ein Liebesbrief an deinen Abgeordneten*

In der Friedensbewegung gibt es eine Menge Wut, Frustration und Mißverständnisse. Die Leute der Friedensbewegung können sehr gute Protestbriefe schreiben, aber mit Liebesbriefen tun sie sich schwerer. Wir müssen lernen, dem Bundestag und dem Kanzler Briefe zu schreiben, die sie auch lesen wollen und nicht einfach nur wegwerfen. Unsere Sprechweise, die Art der Klarstellung, die Sprache, die wir verwenden, sollte den Leuten nicht die Lust nehmen. Der Kanzler ist ein Mensch wie wir alle.

Kann die Friedensbewegung liebevoll sprechen und den Weg zum Frieden weisen? Ich denke, das hängt davon ab, ob die Menschen in der Friedensbewegung »Frieden sein« können. Denn ohne Frieden zu sein, können wir gar nichts für den Frieden tun. Wenn wir nicht lächeln können, können wir anderen Menschen nicht zu einem Lächeln verhelfen. Wenn wir nicht friedfertig sind, können wir nichts zur Friedensbewegung beitragen.

Ich hoffe, wir können der Friedensbewegung eine neue Dimension verleihen. Die Friedensbewegung ist oft voller Wut und Haß und wird keinesfalls der Rolle gerecht, die wir von ihr erwarten. Eine neue Art des Friedenseins, des Friedensschaffens ist nötig. Daher ist es so wichtig, daß wir Achtsamkeit üben: damit wir in der Lage sind, hinzuschauen, zu sehen und zu verstehen. Es wäre wundervoll, wenn wir der Friedensbewegung unsere nichtdualistische Sicht der Dinge bringen könnten. Das allein würde schon Haß und Aggression verringern. Friedensarbeit heißt vor allem Frieden sein. Wir bauen aufeinander. Unsere Kinder bauen auf uns, damit es für sie eine Zukunft gibt.

## Bürgerrecht

Als Bürger tragen wir eine große Verantwortung. Unser Alltag, wie wir trinken, was wir essen, hat mit der politischen Situation der Welt zu tun. Jeden Tag tun wir Dinge, *sind* wir Dinge, die mit Frieden zu tun haben. Wenn uns unsere Lebensweise bewußt ist, unser Konsumieren, unsere Sicht der Dinge, werden wir wissen, wie wir genau in dem Moment, in dem wir leben, Frieden schaffen können. Die Freiheit hängt nicht von unserer Regierung ab, sondern von unserem Alltagsleben. Wenn wir es möglich machen, die Politik zu verändern, so wird sie es tun. Das ist jetzt noch nicht möglich.

Du denkst vielleicht, wenn du in die Regierung eintreten und Macht haben würdest, könntest du alles tun, was du willst, aber das stimmt nicht. Wenn du Kanzler wärst, würdest du dich dieser harten Tatsache gegenübersehen - du würdest wahrscheinlich das gleiche tun wie unser jetziger Kanzler, vielleicht ein bißchen besser, vielleicht ein bißchen schlechter.

Meditation heißt, sich die Dinge genau anschauen und sehen, wie wir uns ändern, wie wir unsere Lage verwandeln können. Unsere Situation zu verwandeln, bedeutet auch, unseren Geist zu wandeln. Unseren Geist zu wandeln, bedeutet auch, unsere Situation zu verwandeln, denn die Situation ist der Geist, und der Geist ist die Situation.

Wesentlich ist das Erwachen. Die Natur der Bomben, die Natur der Ungerechtigkeit und die Natur unseres eigenen Wesens sind identisch.

Wenn wir selbstverantwortlicher zu leben beginnen, müssen wir unsere politischen Führer auffordern, sich in die gleiche Richtung zu bewegen. Wir müssen sie darin bestärken, der Verschmutzung der Umwelt und unseres Bewußtseins ein Ende zu setzen. Wir sollten ihnen helfen, Berater zu ernennen, die wie wir über den Frieden denken, damit sie sich an sie wenden

können, wenn sie Rat und Unterstützung brauchen. Was uns betrifft, wird ein gewisses Maß an Aufklärung nötig sein, um die politischen Führer zu unterstützen, vor allem wenn sie in eine Wahl gehen. Wir haben die Gelegenheit, ihnen viele wichtige Dinge zu sagen, statt die führenden Personen danach auszusuchen, wie gut sie im Fernsehen aussehen, um dann später nur durch ihre mangelnde Achtsamkeit entmutigt zu werden.

Wenn wir Artikel verfassen und Reden halten, die unsere Gewißheit spiegeln, daß den politischen Führern von Menschen geholfen werden sollte, die Achtsamkeit üben, die ein tiefes Gefühl der Ruhe und des Friedens kennen und klare Vorstellungen haben, was die Welt sein sollte, werden wir anfangen, Führer zu wählen, die uns helfen können, in Richtung Frieden zu gehen. Die französische Regierung hat gewisse Anstrengungen in dieser Richtung unternommen und einige Ökologen und humanitär engagierte Menschen zu Ministern ernannt, so zum Beispiel Bernard Cushman, der im Golf von Siam mithalf, Boat People zu retten. Diese Haltung ist ein gutes Zeichen.

## *Die Ökologie des Geistes*

Wir brauchen Harmonie, wir brauchen Frieden. Frieden beruht auf der Achtung vor dem Leben, auf dem Geist der Achtung vor dem Leben. Wir müssen nicht nur Menschenleben respektieren, sondern auch das Leben der Tiere, Pflanzen und Minerale. Steine können lebendig sein. Ein Stein kann zerstört werden. Die Erde ebenso. Die Zerstörung unserer Gesundheit durch die Verschmutzung von Luft und Wasser hängt mit der Zerstörung der mineralischen Welt zusammen. Wie wir Ackerbau betreiben, wie wir mit unserem Müll umgehen, all das ist miteinander verknüpft.

Ökologie sollte Tiefe haben. Sie sollte nicht nur tief, sondern allumfassend sein/ unser Bewußtsein ist nämlich auch verschmutzt. Eine Form der Verschmutzung, die uns und unsere Kinder betrifft, ist zum Beispiel der überzogene Fernsehkonsum. Er streut Samen der Gewalt und Angst unter den Kindern aus und verschmutzt ihr Bewußtsein, wie wir unsere Umwelt durch Chemikalien, das Abholzen der Bäume und das Vergiften des Wassers zerstören. Wir müssen die Umwelt des Geistes schützen, oder diese Art der Gewalt und Rücksichtslosigkeit wird weiter viele andere Lebensbereiche erfassen.

## *Die Wurzeln des Kriegs*

Als ich 1966 in den USA war und zu einem Waffenstillstand im Vietnamkrieg aufrief, stand ein junger amerikanischer Friedensaktivist in einem meiner Vorträge auf und schrie: »Das Beste, was Sie machen können, ist, zurück in Ihr Land zu fahren und die amerikanischen Aggressoren zu schlagen! Sie dürften gar nicht hier sein. Es bringt überhaupt nichts, daß Sie hier sind!«

Er wollte wie viele Amerikaner Frieden, aber die stellten sich darunter die Niederlage einer Seite vor, und dann wären sie in ihrer Wut zufrieden gewesen. Sie hatten so oft erfolglos einen Waffenstillstand gefordert, daß sie die Wut gepackt hatte. Schließlich konnten sie bloß noch eine Lösung akzeptieren, die auf die Niederlage ihres eigenen Landes hinauslief. Doch wir Vietnamesen, die wir unter den Bomben litten, waren realistischer. Wir wollten Frieden. Uns war es gleich, wer siegte oder verlor. Wir wollten nur, daß keine Bomben mehr auf uns abgeworfen wurden. Viele Leute in der Friedensbewegung waren aber gegen unseren Vorschlag, sofort einen Waffenstillstand zu schließen. Niemand schien zu begreifen.

Ich hörte also den jungen Mann schreien: »Gehen Sie nach Hause, und schlagen Sie die amerikanischen Aggressoren.« Ich holte ein paarmal tief Luft, um mich zu fassen, und antwortete: »Mir scheint, daß viele der Wurzeln des Krieges hier in Ihrem Land liegen. Deshalb bin ich hergekommen. Eine der Wurzeln liegt in Ihrer Sicht der Welt. Beide Seiten sind Opfer einer verfehlten Politik, einer Politik, die daran glaubt, daß Probleme mit Gewalt zu lösen sind. Ich will nicht, daß Vietnamesen sterben, und ich will auch nicht, daß amerikanische Soldaten sterben.«

Die Wurzeln des Krieges liegen in unserer ganz alltäglichen Lebensweise - wie wir das Wachstum unserer Industrie

vorantreiben, wie wir unsere Gesellschaft gestalten, wie wir Waren konsumieren. Wir müssen uns die Situation genau ansehen, und wir werden die Wurzeln des Krieges entdecken. Wir können die Schuld nicht der einen oder der anderen Seite in die Schuhe schieben. Wir müssen von der Neigung lassen, Partei zu ergreifen.

Bei jedem Konflikt sind wir auf Menschen angewiesen, die das Leiden aller Seiten verstehen können. Wenn beispielsweise in Südafrika eine Reihe von Leuten jede Seite aufsuchen, ihr Leiden verstehen und den anderen Seiten vermitteln könnten, wäre das sicher eine große Hilfe. Wir brauchen Verbindungen. Wir brauchen Kommunikation.

Gewaltlosigkeit zu üben, bedeutet zuallererst Gewaltlosigkeit zu *werden*. Wenn es dann zu einer schwierigen Situation kommt, werden wir auf eine Weise reagieren, die die Lage bessert. Das gilt für familiäre wie für soziale Probleme.

## *Wie ein Blatt haben wir viele Stiele*

An einem Herbsttag war ich in einem Park versunken in die Betrachtung eines sehr kleinen, schönen Blattes, wie ein Herz geformt. Es war fast schon rot gefärbt und hing kaum noch am Zweig, kurz davor, abzufallen. Ich verbrachte eine lange Zeit mit ihm und richtete eine Reihe Fragen an das Blatt. Ich fand heraus, daß es für den Baum wie eine Mutter gewesen war. Gewöhnlich nehmen wir an, der Baum sei die Mutter und die Blätter wären nur Kinder, aber als ich das Blatt ansah, erkannte ich, daß auch das Blatt eine Mutter für den Baum ist. Der Saft, den die Wurzeln nach oben schicken, enthält nur Wasser und Mineralstoffe, die für die Ernährung des Baumes nicht ausreichen. Der Baum verteilt den Saft zu den Blättern, und sie verwandeln den rohen Saft in einen ausgereiften und schicken ihn mit Hilfe von Sonnenlicht und Gas zurück, um den Baum zu ernähren. Daher ist das Blatt auch wie eine Mutter für den Baum. Da das Blatt über einen Stängel mit dem Baum verbunden ist, läßt sich die Kommunikation zwischen beiden leicht sehen.

Wir haben keinen Stiel mehr, der uns mit der Mutter verbindet, aber als wir in ihrem Schoß waren, hatten wir die Nabelschnur, einen sehr langen Stiel. Der Sauerstoff und die Nährstoffe, die wir brauchten, erreichten uns durch jenen Stiel. Am Tag unserer Geburt wurde er jedoch durchgeschnitten, und wir verfielen der Illusion, unabhängig zu werden. Das ist nicht wahr. Wir sind eine lange Zeit weiter von der Mutter abhängig, und wir haben noch viele andere Mütter. Die Erde ist unsere Mutter. Wir haben eine Vielzahl von Stielen, die uns mit der Mutter Erde verbinden. Da sind die Stiele, die uns mit den Wolken verbinden. Wenn keine Wolken kommen, haben wir kein Wasser zum Trinken. Wir bestehen aus mindestens siebenzig Prozent Wasser, und der Stiel zwischen der Wolke und uns ist

wirklich vorhanden. Das gilt auch für den Fluß, den Wald, den Waldarbeiter und den Bauern. Es gibt Hunderttausende von Stielen, die uns mit allem im Kosmos verknüpfen, die uns tragen und unser Dasein ermöglichen. Siehst du die Verbindung zwischen dir und mir? Wenn du nicht da bist, bin ich auch nicht da. Das ist so. Wenn du es noch nicht erkennst, schau bitte genauer hin, und du wirst es sicher sehen.

Ich fragte das Blatt, ob es Angst hätte, denn es war Herbst, und die anderen Blätter fielen ab. Das Blatt sagte mir: »Nein. Während des ganzen Frühlings und Sommers war ich vollkommen lebendig. Ich arbeitete schwer, half mit, den Baum zu ernähren, und jetzt befindet sich viel von mir im Baum. Ich bin nicht auf diese Form begrenzt. Ich bin auch der ganze Baum, und wenn ich zum Erdboden zurückkehre, werde ich den Baum weiter ernähren. Ich mache mir also keine Sorgen. Wenn ich diesen Zweig verlasse und zum Boden schwebe, werde ich dem Baum zuwinken und ihm sagen: ›Ich sehe dich schon bald wieder.««

An jenem Tag wehte der Wind, und nach einer Weile sah ich das Blatt den Zweig verlassen und zum Erdboden niederschweben. Es tanzte fröhlich, denn im Schweben sah es sich schon dort im Baum. Es war so glücklich. Ich neigte meinen Kopf und wußte, daß ich von dem Blatt eine Menge zu lernen habe.

## *Wir sind alle miteinander verbunden*

Millionen Menschen interessieren sich für Sport. Wenn du gern Fußballspiele oder Leichtathletik-Wettkämpfe siehst, bist du vermutlich für einen Verein und identifizierst dich mit ihm. Du verfolgst die Spiele sicher voller Verzweiflung und Begeisterung. Womöglich bewegst du Hände und Füße, um dem Ball ein wenig nachzuhelfen. Wenn du keine Partei ergreifst, ist die Sache kaum halb so lustig. In Kriegen ergreifen wir ebenfalls Partei, gewöhnlich für die bedrohte Seite. Aus diesem Gefühl heraus entstehen Friedensbewegungen. Wir werden zornig, wir schreien, doch nur selten beziehen wir einen höheren Standpunkt, um den Konflikt wie eine Mutter zu betrachten, die ihren beiden Kindern beim Streit zusieht. Sie will nur ihre Versöhnung.

»Um gegeneinander kämpfen zu können, malten sich die Küken einer Henne Farben ins Gesicht.« Ein in Vietnam geläufiges Sprichwort. Wir malen uns Farben ins Gesicht, damit wir unseren Brüdern und Schwestern wie Fremde erscheinen. Andere Menschen können wir nur erschießen, wenn sie Fremde sind. Wirkliche Bemühungen, eine Versöhnung herbeizuführen, entstehen dann, wenn wir mit den Augen des Mitleids sehen. Diese Fähigkeit bildet sich aus, wenn wir klar die Natur des Zusammenseins und der gegenseitigen Durchdringung aller Wesen erkennen.

Vielleicht haben wir in unserem Leben das Glück, jemand zu kennen, dessen Liebe auch Raum für Tiere und Pflanzen hat. Wir kennen womöglich Menschen, die sich, obwohl sie selbst ein Leben in Sicherheit führen, im klaren sind, daß Hunger, Krankheiten und Unterdrückung Millionen Menschen auf der Erde zugrunde richten, und nach Mitteln und Wegen suchen, wie dieses Leid zu lindern ist. Sie können, selbst wenn das eigene Leben sie in Bedrängnis bringt, die Unterdrückten nicht

vergessen. Diese Menschen haben wenigstens in einem gewissen Umfang die Natur des Lebens begriffen, die auf gegenseitiger Abhängigkeit beruht. Sie wissen, das Überleben der unterentwickelten Länder kann nicht getrennt vom Überleben der materiell reichen, technisch entwickelten Länder gesehen werden. Armut und Unterdrückung führen zum Krieg. In unserer Zeit zieht jeder Krieg alle Länder in Mitleidenschaft. Das Schicksal jedes Landes ist mit dem aller anderen verknüpft.

Wann werden die Küken der einen Henne die Farben von ihren Gesichtern entfernen und einsehen, daß sie Brüder und Schwestern sind? Der einzige Weg, die Gefahr zu beenden, liegt für uns darin, und wir müssen den anderen sagen: »Ich bin dein Bruder.« »Ich bin deine Schwester.« »Wir alle sind das Menschengeschlecht, und unser Leben ist eins.«

## Versöhnung

Was können wir tun, wenn wir Menschen verletzt haben und sie uns nun für Feinde halten? Dabei kann es sich um Menschen in unserer Familie, unserer Gemeinschaft oder in einem anderen Land handeln. Ich glaube, du weißt die Antwort. Da ist einiges zu tun. Als erstes nehmen wir uns die Zeit, um zu sagen: »Es tut mir leid, ich habe dich aus meiner Unwissenheit heraus verletzt, aus mangelnder Achtsamkeit, aus Ungeschicklichkeit.« Manchmal haben wir gar nicht die Absicht, jemand zu verletzen, aber wir tun es doch, weil wir unachtsam oder ungeschickt sind. Es ist wichtig, im Alltag achtsam zu sein, so zu sprechen, daß niemand verletzt ist.

Als zweites können wir versuchen, den besten Teil in uns nach außen zu bringen, die Rolle der Blüte, und uns zu wandeln. Das ist die einzige Möglichkeit, den Worten Gewicht zu verleihen, die du eben ausgesprochen hast. Wenn du dich verändert hast, wenn du liebenswürdig bist, werden die anderen Menschen das schon bald bemerken. Wenn sich dann die Gelegenheit ergibt, auf die ändern zuzugehen, kannst du als Blüte zu ihnen kommen, und sie werden sofort spüren, daß du ganz anders bist. Du brauchst vielleicht gar nichts zu sagen. Wenn sie dich einfach so sehen, werden sie dich annehmen und dir verzeihen. Das wird als »mit deinem Leben und nicht nur mit Worten sprechen« bezeichnet.

Wenn du zu erkennen beginnst, daß dein Feind leidet, stehst du am Beginn der Einsicht. Wenn du in dir den Wunsch erkennst, das Leiden des anderen solle aufhören, siehst du ein Zeichen wahrer Liebe. Gib aber acht. Manchmal hältst du dich für stärker, als du bist. Wenn du deine wirkliche Stärke prüfen willst, versuchst du, zu den anderen zu gehen, um ihm oder ihr zuzuhören, mit ihnen zu sprechen, und du wirst gleich sehen, ob dein liebevolles Mitleid echt ist. Du brauchst die anderen

Menschen, wenn du dich prüfen willst. Wenn du bloß über ein abstraktes Prinzip wie Verständnis oder Liebe meditierst, ist es vielleicht nichts als deine Einbildung und kein wirkliches Verständnis, keine echte Liebe.

Versöhnung bedeutet nicht, mit Doppelzüngigkeit und Grausamkeit einverstanden zu sein. Versöhnung widersetzt sich allen Formen des Ehrgeizes und ergreift keine Partei.

Die meisten von uns wollen in jeder Auseinandersetzung, jedem Konflikt Partei ergreifen. Wir unterscheiden zwischen richtig und falsch und stützen uns dabei auf einseitige Beweise oder Hörensagen. Wir handeln erst, wenn wir empört sind, aber selbst berechnete, legitime Empörung genügt nicht. In unserer Welt fehlt es nicht an Menschen, die sofort etwas unternehmen wollen. Was wir brauchen, sind liebesfähige Menschen, denen es gelingt, keine Partei zu ergreifen und so die Wirklichkeit als Ganzes erfassen zu können.

Wir müssen weiter Achtsamkeit und Versöhnung üben, bis wir den Körper des Kindes in Uganda oder Äthiopien, der nur noch Haut und Knochen ist, als unseren eigenen sehen, bis der Hunger und Schmerz in den Körpern aller Gattungen unser eigener ist. Dann werden wir Nichttrennung und wahre Liebe verwirklicht haben. Dann können wir alle Wesen mit den Augen des Mitleids sehen und uns an die wahre Arbeit machen, das Leiden lindern zu helfen.

## *Ruf mich bei meinem wahren Namen*

In *Plum Village*, meinem Wohnort in Frankreich, erhalten wir viele Briefe aus den Flüchtlingslagern in Singapur, Malaysia, Indonesien, Thailand und den Philippinen, jede Woche Hunderte. Es tut weh, sie zu lesen, aber wir müssen das machen, wir müssen in Fühlung bleiben. Wir versuchen zu helfen, so gut wir können, doch das Leiden ist unermesslich, und manchmal verläßt uns der Mut. Es heißt, die Hälfte der Leute sterben im Meer. Nur eine Hälfte erreicht die Küsten Südostasiens, und selbst dann sind sie noch nicht unbedingt in Sicherheit.

Viele junge Mädchen der Boat People werden von Seeräubern vergewaltigt. Die Vereinten Nationen versuchen zwar gemeinsam mit vielen Ländern der Regierung von Thailand zu helfen, die Seeräuberei zu unterbinden, aber die Piraten bringen den Flüchtlingen weiter viel Leid. Einmal erhielten wir einen Brief, der von einem jungen Mädchen in einem kleinen Boot berichtet, das von einem Thai-Piraten vergewaltigt wurde. Es war erst zwölf Jahre alt und sprang ins Meer und ertränkte sich.

Wenn du so etwas erfährst, packt dich erst einmal der Zorn über den Seeräuber. Du ergreifst selbstverständlich die Partei des Mädchens. Wenn du genauer hinschaust, wirst du es anders sehen. Wenn du dich auf die Seite des jungen Mädchens stellst, ist es einfach. Du brauchst nur zur Waffe zu greifen und den Piraten zu erschießen. Das können wir jedoch nicht machen. In meiner Meditation sah ich, wäre ich im Dorf des Piraten geboren und unter den Bedingungen dort aufgewachsen, daß ich sehr wohl auch ein Pirat hätte werden können. Ich sah, daß am Golf von Siam viele Kinder geboren werden, jeden Tag einige hundert, und wenn wir Erzieher, Sozialarbeiter, Politiker und anderen nichts unternehmen, um die Lage zu ändern, eine Reihe der Kinder in fünfundzwanzig Jahren ganz sicher Seeräuber sein werden. Wenn du oder ich heute in den Fischerdörfern dort

geboren würden, wären wir in fünfundzwanzig Jahren womöglich Seeräuber. Wenn du eine Waffe nimmst und den Piraten erschießt, schießt du auf uns alle, denn wir alle sind in gewissem Umfang für die Lage der Dinge verantwortlich.

Nach langer Meditation schrieb ich dieses Gedicht. In ihm gibt es drei Menschen: das zwölfjährige Mädchen, den Seeräuber und mich. Können wir uns anblicken und uns im Gegenüber erkennen? Das Gedicht heißt »Bitte ruf mich mit meinen wahren Namen«, weil ich so viele Namen habe. Wenn ich einen dieser Namen höre, muß ich mit »Ja« antworten.

*Sag nicht, daß ich morgen abreisen werde, denn ich komme auch heute noch an.*

*Schau tief hin: Ich komme jede Sekunde an,  
eine Knospe am Frühlingszweig zu sein,  
ein Vögelchen Zu sein, die Flügel noch so Zart,  
um singen tu lernen in meinem neuen Nest, eine Raupe  
mitten in einer Blüte zu sein, ein Juwel in einem Stein  
versteckt.*

*Ich komme noch an, will lachen und weinen, will fürchten  
und hoffen. Der Rhythmus meines Herzens ist Geburt Tod  
von allen, die leben.*

*Ich bin die Eintagsfliege, die sich auf dem Spiegel des  
Flusses verwandelt,  
und ich bin der Vogel, der mit dem Frühling rechtzeitig  
kommt, die Eintagsfliege zu fressen.*

*Ich bin der Frosch, der glücklich im klaren  
Teich schwimmt,  
und bin zugleich die Grasschlange,  
die lautlos näher kommt, sich vom Frosch nährt.*

*Ich bin das Kind in Uganda, nur Haut und Knochen,*

*meine Beine dünn wie Bambusstecken,  
und ich bin der Waffenhändler,  
der tödliches Kampfgerät nach Uganda verkauft.  
Ich bin das zwölfjährige Mädchen, Flüchtling in einem  
kleinen Boot, die sich nach der Vergewaltigung durch  
einen Seeräuber  
ins Meer stürzt, und bin der Seeräuber, mein Herz noch  
nicht imstande,  
zu sehen und lieben.  
Ich bin ein Mitglied des Politbüros mit massig Macht  
in den Händen, und ich bin der Mann, der seine  
»Blutschuld« an mein Volk  
bezahlen muß, langsam in einem Arbeitslager stirbt.  
Meine Freude ist wie der Frühling, so warm, daß Blüten  
in allen Lebensbezirken blühen. Mein Schmerz ist wie ein  
Tränenstrom, so voll,  
daß alle vier Meere sich füllen.  
Bitte ruf mich mit meinen wahren Namen, damit ich all  
mein Weinen und Lachen zugleich  
hören kann, damit ich sehen kann, meine Freude, mein  
Schmerz sind eins.  
Bitte ruf mich bei meinem wahren Namen, damit ich  
erwache,  
und die Tür meines Herzens offenbleibt, die Tür des  
Mitleids.*

## *Leiden stärkt Mitleid*

Die vergangenen dreißig Jahre haben wir in Vietnam »engagierten Buddhismus« praktiziert. Während des Krieges konnten wir nicht in der Meditationshalle sitzen bleiben. Wir mußten überall Achtsamkeit üben, vor allem dort, wo das Leiden am schlimmsten war.

Sobald wir mit der Art von Leiden in Fühlung sind, die wir während des Krieges erlebten, können wir von einem gewissen Leiden kuriert werden, das wir gut kennen, wenn unser Leben nicht sehr sinnvoll oder nützlich ist. Wenn du dich den Schwierigkeiten stellst, die uns im Krieg begegneten, siehst du, daß du eine Quelle des Mitgeföhls sein und vielen leidenden Menschen helfen kannst. In diesem intensiven Leiden spürst du eine Art Erleichterung und Freude in dir, weil du weißt, daß du ein Werkzeug des Mitleids bist. Weil du das intensive Leiden verstehst und dem Mitleid Ausdruck verleihst, wirst du zu einem freudvollen Menschen, selbst wenn dein Leben sehr hart ist.

Als einige Freunde und ich letzten Winter die Flüchtlingslager in Hongkong aufsuchten, sahen wir so viel Leiden. Es gab dort Boat People, die gerade ein oder zwei Jahre alt waren und in ihr Land zurückgeschickt werden sollten, weil sie als illegale Einwanderer galten. Sie hatten auf der Fahrt sowohl Vater wie Mutter verloren. Wenn du solches Leiden siehst, weißt du, daß das Leiden, das deine Freunde in Europa und Amerika durchmachen, nicht so groß ist.

Wenn wir von solchen Begegnungen zurückkehren, wird uns jedesmal klar, daß die Stadt Paris keine große Wirklichkeit hat. Die Lebensweise der Menschen dort und die Realität des Leidens in anderen Weltgegenden sind so verschieden. Ich fragte, wie Menschen auf diese Weise leben können, wenn die Dinge so stehen? Aber wenn du zehn Jahre in Paris lebst und nicht auf dem laufenden bist, kommt es dir normal vor.

Meditation heißt in Verbindung sein. Manchmal mußst du den Ort des Leidens gar nicht aufsuchen. Du sitzt auf deinem Kissen und kannst alles sehen. Du kannst dir alles vergegenwärtigen, kannst dir bewußt sein, was in der Welt vor sich geht. Aus dieser Art der Bewußtheit gehen wie von selbst Mitleid und Verstehen hervor, und du kannst wirklich in deinem Land bleiben und sozial tätig werden.

## *Liebe in Aktion*

Im Verlauf unserer gemeinsamen Reise habe ich eine Reihe von Übungen angegeben, mit deren Hilfe die Achtsamkeit auf das gerichtet bleibt, was in uns und unserer unmittelbaren Umgebung vor sich geht. Für unseren Weg in die Welt hinaus gibt es jetzt ein paar weitere Richtlinien, die uns helfen und schützen. Mehrere Mitglieder unserer Gemeinschaft haben die folgenden Grundsätze praktiziert, und du wirst sie, glaube ich, ebenfalls nützlich finden, wenn du Entscheidungen triffst, wie du in der heutigen Zeit leben willst. Wir nennen sie die vierzehn Regeln des Ordens des Zusammenseins.

1. Laß dich von keiner Lehre, Theorie oder Ideologie fesseln oder zu abgöttischer Verehrung hinreißen. Alle Denksysteme geben nur Richtungen an: sie sind nicht absolute Wahrheit.
2. Geh nicht davon aus, das Wissen, das du gegenwärtig besitzt, sei unveränderliche, absolute Wahrheit. Vermeide Engstirnigkeit und bleibe nicht an momentanen Anschauungen kleben. Lerne und übe das Nichtanhaften an Anschauungen, damit du offen bist, die Ansichten anderer Menschen zuzulassen. Wahrheit findet sich im Leben und nicht bloß in begrifflichem Wissen. Sei bereit, dein ganzes Leben lang zu lernen und die Wirklichkeit in dir und der Welt immerzu wahrzunehmen.
3. Dränge andere Menschen, einschließlich Kinder, unter keinen Umständen dazu, deine Ansichten zu übernehmen, ob du dich nun dabei auf Autorität, Drohungen, Geld, Propaganda oder auch die Erziehung stützt. Doch hilf anderen in einem Dialog voller Mitgefühl, Fanatismus und Engstirnigkeit aufzugeben.
4. Geh der Berührung mit dem Leiden nicht aus dem Weg, verschließe nicht die Augen vor ihm. Vergiß nicht, dir

bewußtzumachen, daß es im Leben der Welt Leiden gibt. Suche auf alle Fälle Wege, bei den Leidenden zu sein, auch durch persönliche Kontakte und Besuche oder über Bilder und Klänge. Weck dich und die anderen auf diese Weise auf, damit ihr die Realität des Leidens in der Welt seht.

5. Sammle keinen Reichtum an, während Millionen hungern. Setz dir kein Lebensziel wie Ruhm, Profit, Reichtum oder Sinneslust. Leb einfach und teile Zeit, Energie und materielle Mittel mit den Notleidenden.
6. Halte nicht an Wut oder Haß fest. Lerne sie zu durchschauen und umzuwandeln, solange sie bloß Samen in deinem Bewußtsein sind. Sobald Wut oder Haß aufsteigen, richtest du deine Aufmerksamkeit auf den Atem, um die Natur deiner Wut oder deines Hasses zu erkennen und zu verstehen, außerdem das Wesen der Menschen, die der Anlaß deiner Wut, deines Hasses sind.
7. Verlier dich nicht in Zerstreuungen oder deiner Umwelt. Übe achtsames Atmen, um zu dem zurückzukehren, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Sei in Fühlung mit dem Wunderbaren, Erquickenden und Heilsamen, das in dir und um dich herum ist. Pflanze die Samen der Freude, des Friedens und Verstehens in dich ein, damit das Werk der Umwandlung in den Tiefen deines Bewußtseins leichter vonstatten geht.
8. Sprich keine Worte aus, die Zwietracht säen und die Gemeinschaft zerbrechen lassen. Gib dir alle Mühe, jeden Konflikt, wie klein er auch sein mag, beizulegen und zu lösen.
9. Sag nichts Unwahres um persönlicher Vorteile willen oder weil du die Leute beeindrucken willst. Sprich keine Worte aus, die zu Entzweiung und Haß führen. Verbreite keine Neuigkeiten, wenn du nicht sicher weißt, daß sie stimmen.

Kritisiere und verdamme keine Dinge, die du nicht genau kennst. Sprich stets aufrichtig und konstruktiv. Sprich mutig über Ungerechtigkeiten, auch wenn das deine Sicherheit gefährdet.

10. Benutze die religiöse Gemeinschaft nicht dazu, persönlichen Einfluß zu gewinnen oder Profit zu machen. Verwandle deine Gemeinschaft nicht in eine politische Partei. Eine religiöse Gemeinschaft sollte sich allerdings deutlich gegen Unterdrückung und Ungerechtigkeit wenden und sich bemühen, die Lage zu ändern, ohne sich auf Parteienstreit einzulassen.
11. Geh keinem Beruf nach, der die Menschen und die Natur schädigt. Gib dein Geld nicht Gesellschaften, die anderen die Lebensmöglichkeiten nehmen. Such dir einen Beruf, der dir bei der Verwirklichung deines Ideals des Mitleids hilft.
12. Töte nicht. Laß nicht zu, daß andere töten. Suche nach allen möglichen Mitteln und Wegen, Leben zu schützen und Krieg zu verhindern.
13. Besitz nichts, was eigentlich anderen gehört. Achte das Eigentum anderer, doch halte sie davon ab, sich zu bereichern und dabei das Leiden von Menschen oder anderen Wesen in Kauf zu nehmen.
14. Geh nicht schlecht mit deinem Körper um. Lerne ihn mit Achtung zu behandeln. Sieh deinen Körper nicht bloß als Werkzeug. Erhalte deine Lebensenergien, um den Weg zu verwirklichen. Zur Sexualität sollte es ohne Liebe und Engagement nicht kommen. Sei dir in sexuellen Beziehungen bewußt, daß möglicherweise zukünftiges Leiden geschaffen wird. Respektiere die Rechte und das Engagement anderer Menschen, damit ihr Glück erhalten bleibt. Sei dir voll bewußt, welche Verantwortung es ist,

neues Leben in die Welt zu setzen. Meditiere über die Welt, in die du neue Wesen bringen möchtest.

## *Der Fluß*

Einst suchte ein schöner Fluß seinen Weg durch die Hügel, Wälder und Wiesen. Er begann als fröhlicher Wasserstrahl, als Quelle, die tanzend und singend den Berg hinabließ. Damals war er sehr jung, und als er das Flachland erreichte, verlangsamte sich sein Lauf. Er dachte daran, zum Ozean zu reisen. Als er größer wurde, lernte er, schön zu sein, und wand sich anmutig durch die Hügel und Wiesen.

Eines Tages bemerkte er die Wolken in sich selbst, Wolken mit allen möglichen Farben und Formen. Damals machte er nichts, als Wolken nachzujagen. Er wollte eine Wolke besitzen, sie für sich haben. Doch die Wolken schweben und ziehen über den Himmel und verändern ständig ihre Form. Manchmal sehen sie wie ein Mantel aus, dann wieder wie ein Pferd. Der Fluß litt stark, weil sich in den Wolken die Natur der Unbeständigkeit so deutlich zeigte. Vergnügt und fröhlich war er nur noch, wenn er den Wolken nachjagte, - einer nach der anderen, und so ergriffen Verzweiflung, Wut und Haß von seinem Leben Besitz.

Dann kam einmal ein starker Wind und blies alle Wolken vom Himmel fort. Der Himmel wurde völlig leer. Unser Fluß dachte sich, das Leben sei nicht mehr lebenswert, weil es keine Wolken mehr gab, denen er nachjagen konnte. Er wollte sterben. Wieso soll ich noch leben, wenn es keine Wolken mehr gibt? Aber wie kann sich ein Fluß das Leben nehmen?

In jener Nacht hatte der Fluß Gelegenheit, zum erstenmal zu sich selbst zurückzukehren. Er war so lang etwas nachgelaufen, das sich außerhalb von ihm befand, daß er sich selbst nie gesehen hatte. In jener Nacht hatte er zum erstenmal Gelegenheit, das eigene Rufen zu hören, die Geräusche des Wassers, das gegen die Ufer schlug. Weil er seiner Stimme zuhören konnte, entdeckte er etwas sehr Wesentliches.

Er erkannte, daß das, wonach er Ausschau hielt, schon in ihm war. Er fand heraus, daß Wolken nichts als Wasser sind. Wolken werden vom Wasser geboren und kehren zu ihm zurück. Und der Fluß sah, daß auch er aus Wasser ist.

Als die Sonne am nächsten Morgen am Himmel stand, entdeckte der Fluß etwas Schönes. Er sah zum erstenmal den blauen Himmel. Er hatte ihn noch nie bemerkt. Er hatte sich bloß für Wolken interessiert, und ihm war der Himmel entgangen, die Heimat aller Wolken. Wolken sind unbeständig, doch der Himmel bleibt sich gleich. Er begriff, daß der unermeßliche Himmel von Anbeginn in seinem Herzen gewesen war. Diese tiefe Einsicht brachte ihm Frieden und Glück. Der Fluß sah den weiten, wundervollen Himmel und wußte, daß ihm Frieden und Beständigkeit nie verlorengehen würden.

Am Nachmittag kehrten die Wolken zurück, doch diesmal wollte der Fluß nicht eine einzige besitzen. Er konnte die Schönheit jeder Wolke sehen und sie alle willkommen heißen. Wenn eine Wolke vorüberzog, grüßte er sie oder ihn aus vollem, gütigen Herzen. Wenn die Wolke weiter wollte, winkte er ihr oder ihm glücklich und aus vollem, gütigen Herzen nach. Er erkannte, daß alle Wolken er selbst sind. Er mußte sich nicht für die Wolken oder sich selbst entscheiden. Zwischen ihm und den Wolken waren Frieden und Harmonie.

An jenem Abend geschah etwas Wunderbares. Als der Fluß sein Herz vollkommen dem Abendhimmel öffnete, empfing er das Bild des Vollmondes - schön, rund, wie ein Juwel in seinem Innern. Er hatte nie gedacht, daß er ein so schönes Bild empfangen könne. Es gibt ein wunderschönes chinesisches Gedicht:

*Der neue und schöne Mond zieht über den äußerst leeren Himmel. Wenn die Geist-Flüsse der Lebewesen frei sind, wird sich das Bild des schönen Mondes in jedem von uns spiegeln.*

So sann der Fluß in diesem Augenblick. Er empfing das Bild des schönen Mondes im Herzen, und Wasser, Wolken und Mond nahmen sich an den Händen und übten die Meditation im Gehen, langsam, langsam zum Ozean hin.

Es gibt nichts, dem nachzujagen wäre. Wir können zu uns selbst zurückkehren, unseren Atem genießen, unser Lächeln, uns selbst und unsere schöne Umgebung.

## *An der Schwelle zum einundzwanzigsten Jahrhundert.*

Das Wort »Politik« wird heutzutage viel verwendet. Es scheint für fast alles eine Politik zu geben. Ich habe gehört, daß die sogenannten entwickelten Länder über eine Müllpolitik nachdenken, bei der ihr Abfall mit Riesenbooten in die dritte Welt geschafft werden soll.

Ich denke, wir brauchen eine »Politik«, die sich mit unserem Leiden befaßt. Wir wollen keine Rechtfertigung für das Leiden finden, sondern eine Möglichkeit, wie wir Gebrauch von unserem Leiden machen können, zu unserem Besten, zum Besten der anderen. Das zwanzigste Jahrhundert hat soviel Leiden gesehen: zwei Weltkriege, Konzentrationslager in Europa, die Todesfelder in Kambodscha, Flüchtlinge aus Vietnam, aus Mittelamerika und anderswo, die ihre Länder verlassen und nicht wissen, wohin sie sich wenden sollen. Wir müssen eine Politik für diese Art von Müll formulieren. Wir müssen das Leiden des zwanzigsten Jahrhunderts als Kompost benutzen, damit wir gemeinsam Blumen für das einundzwanzigste ziehen können.

Wenn wir Fotos und Sendungen über die Greuelthaten der Nazis sehen, die Gaskammern und Lager, bekommen wir Angst. Wir sagen womöglich: »Ich war das nicht. Die haben das gemacht.« Doch wenn wir dort gewesen wären, hätten wir uns vielleicht genauso verhalten, wären wir vielleicht wie viele damals zu feige gewesen, dem Schrecklichen Einhalt zu gebieten. Wir müssen das alles auf unseren Komposthaufen geben, damit der Boden fruchtbar wird. Viele junge Deutsche haben eine Art Komplex, sie seien irgendwie für das Leiden verantwortlich. Wesentlich ist, daß diese jungen Menschen und die Generation, die für den Krieg verantwortlich war, einen Neuanfang machen und gemeinsam einen Pfad der Achtsamkeit

schaffen, damit unsere Kinder im nächsten Jahrhundert die alten Fehler vermeiden können. Die Blüte der Toleranz, kulturelle Unterschiede zu sehen und zu schätzen, gehört zu den Blumen, die wir für die Kinder des einundzwanzigsten Jahrhunderts ziehen können. Eine weitere Blume ist die Wahrheit des Leidens - in unserem Jahrhundert hat es soviel unnötiges Leiden gegeben. Wenn wir bereit sind, zusammen zu arbeiten und zu lernen, können wir alle aus den Fehlern unserer Zeit Nutzen ziehen. Wenn wir mit den Augen des Mitleids und Verstehens hinschauen, können wir dem nächsten Jahrhundert einen prächtigen Garten und klaren Pfad schenken.

Nimm dein Kind an der Hand und bitte es, mit dir draußen im Gras zu sitzen. Vielleicht möchtet ihr beide das grüne Gras betrachten, die winzigen Blumen, die dazwischen wachsen, den Himmel. Zusammen atmen und ein Lächeln pflanzen - das ist Erziehung zum Frieden. Wenn wir diese schönen Dinge zu schätzen wissen, müssen wir uns nicht auf die Suche nach anderen Dingen begeben. Frieden ist in jedem Moment erreichbar, mit jedem Atemzug, mit jedem Schritt.

Ich habe unsere gemeinsame Reise genossen. Ich hoffe, du auch. Wir werden uns wiedersehen.

Spirituelles Zentrum von Thich Nhat Hanh  
Plum Village New Hamlet 13 Martineau  
F-33580 Dieulivol                      Tel. 0033/55661 6688  
Fax 0033/5566161 51  
Informationen über Thich Nhat Hanhs Aktivitäten und Meditationsgruppen  
seiner Lehrrichtung in Deutschland  
Gemeinschaft für achtsames Leben e.V. Karl Schmied Postfach 60  
D-83730 Fischbachau                      Tel. 08028/9281  
Fax 08028/21 20  
Seminarangebote für Deutschland  
InterSein Zentrum für Leben in Achtsamkeit  
Haus Maitreya  
Unterkashof 2/3  
D-94545 Hohenau                      Tel. 0 85 58/92 02 52  
Informationen über Thich Nhat Hanhs Aktivitäten und Seminarangebote für  
die Schweiz  
Meditationszentrum Haus Tao Beatrice und Marcel Geisser  
CH-9427 Wolfhalden                      Tel. 0 71 / 8 88 41 83  
Fax 071/8883539



## *Autor*

**Thich Nhat Hanh**, 1926 in Vietnam geboren und bereits mit sechzehn Jahren zum Mönch geweiht, gilt als einer der großen buddhistischen Lehrer und Zen-Meister unserer Zeit. Die tiefempfundenen, schmerzhaften Erfahrungen des Vietnamkrieges, Verfolgung und Exil machten ihn zu einem unermüdlichen Kämpfer für Weltfrieden und Gewaltlosigkeit. Als wichtiger Gesprächspartner für Staatsoberhäupter und religiöse Würdenträger der westlichen wie der östlichen Welt leitete er 1969 die buddhistische Delegation für die vietnamesischen Friedensgespräche in Paris. Sein intensives soziales Engagement veranlaßte Dr. Martin Luther King 1966 dazu, »den sanften Mönch aus Vietnam« für den Friedensnobelpreis vorzuschlagen, Thich Nhat Hanh lebt seit 1973 in Frankreich und unternimmt regelmäßig Seminarreisen durch Europa und die USA.